



Hak Milik Kadam Choeling Indonesia
Buku ini tidak untuk diperjual-belian

YANG MULIA DAGPO RINPOCHE

RASA BAKTI PADA GURU

BAGIAN 1

KADAM CHOELING INDONESIA • 2015

www.kadamchoeling.or.id



Cetakan I, September 2015
Pembagian secara gratis sebanyak 1000 eksemplar

Rasa Bakti Pada Guru

Bagian 1

Dibabarkan oleh:
Yang Mulia Dagpo Rinpoche
pada tanggal 26 Oktober 2013 - 05 November 2013
di Institute Ganden Ling, Veneux-les-Sablons, Perancis

Diterjemahkan lisan dari bahasa Tibet ke bahasa Inggris
oleh: Rosemary Patton
Penerjemah dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia: Candri Jayawardhani
Perancang sampul: Krisna Ann Kesuma
Penata letak: Hirancaya Jayawardhana

Hak Cipta Naskah Terjemahan Indonesia ©2015 Penerbit Kadam Choeling

Copyright © 2015 by Kadam Choeling Publication
Hak cipta naskah terjemahan bahasa Indonesia adalah milik
Penerbit Kadam Choeling.

Dilarang Memperbanyak dalam bentuk apapun, sebagian maupun
keseluruhan, tanpa izin tertulis dari Penerbit Kadam Choeling. Isi buku ini
boleh di-kutip untuk rujukan tanpa perlu izin khusus dari penerbit dengan
tetap mencantumkan nama penerbit.

Penerbit Kadam Choeling
Email: transkrip@kadamchoeling.or.id
Situs: www.kadamchoeling.or.id



TRANSKRIP AJARAN

Secara harfiah, “transkrip” artinya salinan kata per kata dari sebuah tuturan lisan yang disampaikan oleh seseorang atau lebih. Transkrip ajaran artinya salinan kata per kata yang disampaikan oleh seorang guru pada suatu sesi ajaran tertentu.

Karya tulis atau literatur beraliran transkrip dalam tradisi Tibet disebut *sintri* (*zin bris*) yakni transkripsi berdasarkan ingatan. Dahulu kala, seorang murid akan mendengarkan ajaran gurunya dengan penuh perhatian dan setelah itu sang murid akan menuliskan kembali apa yang telah didengarnya. Kitab suci buddhis Tripitaka adalah transkrip yang disusun oleh murid-murid Sang Buddha berdasarkan kekuatan ingatan.

Referensi transkrip paling penting di abad ke-20 adalah transkrip yang disusun oleh Kyabje Trijang Rinpoche berdasarkan ingatan Beliau dari sesi ajaran yang disampaikan oleh Pabongka Rinpoche. Transkrip asli berbahasa Tibet ini yang kemudian diterbitkan menjadi tiga jilid literatur legendaris berjudul *Liberation in Our Hands*. Terjemahan bahasa Indonesianya diterbitkan oleh Penerbit Kadam Choeling dengan judul “Pembebasan di Tangan Kita.”

Di zaman modern, para murid menyimpan dan mempertahankan ajaran-ajaran lisan yang disampaikan oleh seorang guru dalam bentuk rekaman audio. Materi rekaman audio ini kemudian diolah menjadi teks tertulis yang dikenal sebagai buku transkrip.



Cara membaca buku transkrip berbeda dengan cara membaca buku pada umumnya. Membaca buku transkrip haruslah didukung oleh keyakinan disertai tambahan rujukan teks akar dan teks-teks pendukung lainnya. Membaca buku transkrip bisa diibaratkan mendengarkan ajaran secara langsung. Ketika membaca buku transkrip, kita harus menerapkan teknik mendengarkan ajaran Lamrim, yaitu menghindari tiga kesalahan sebuah bejana dan menerapkan enam ingatan. Dengan demikian, barulah aktivitas membaca buku transkrip menjadi benar-benar efektif dan memberikan manfaat.



Hak Milik Kadam Choeling Indonesia
Buku ini tidak untuk diperjual-belian

TRANSKRIP

Naskah Pelajaran Dharma

2015



KCI / Vivi Siskayanti



~*~ BIOGRAFI SINGKAT ~*~

Dagpo Rinpoche juga dikenal dengan nama *Bamchoe Rinpoche*, dilahirkan pada tahun 1932 di distrik Kongpo, sebelah tenggara Tibet. Pada usia dua tahun, beliau dikenali oleh H.H. Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari *Dagpo Lama Rinpoche Jamphel Lhundrup*. Ketika berusia enam tahun, beliau memasuki vihara Bamchoe, di dekat distrik Dagpo. Di vihara tersebut, beliau belajar membaca dan menulis, juga mulai belajar dasar-dasar sutra dan tantra. Pada usia tiga belas tahun, beliau memasuki vihara *Dagpo Shedrup Ling* untuk mempelajari lima topik utama dari filosofis Buddhis, yaitu: Logika, Paramita, Madhyamika, Abhidharma, dan Vinaya.

Setelah belajar selama 11 tahun di *Dagpo Shedrup Ling*, Dagpo Rinpoche melanjutkan studinya di Vihara Universitas Drepung. Vihara Universitas Drepung ini terletak di dekat kota Lhasa. Beliau belajar di salah satu dari empat universitas yang dimiliki vihara tersebut, yaitu *Gomang Dratsang*. Di sana beliau memperdalam pengetahuan tentang filosofi Buddhis dan khususnya beliau belajar filosofi berdasarkan buku pelajaran (*textbook*) dari *Gomang Dratsang*, yaitu komentar dari *Jamyang Shepa*. Selama beliau tinggal di *Gomang Dratsang* (dan kemudian juga ketika di pengungsian, di India dan Eropa), beliau belajar di bawah bimbingan Guru dari Mongolia yang termasyhur *Geshe Gomang*



Khenzur Ngawang Nyima Rinpoche. Karena tempat belajar beliau tidak jauh dari Lhasa sebagai ibukota Tibet, beliau juga berkesempatan untuk menghadiri banyak ceramah Dharma dan menerima banyak transmisi lisan dari beberapa guru yang berbeda. Oleh karena itu, Rinpoche adalah salah satu dari sedikit Lama (Guru) pemegang banyak silsilah ajaran Buddha.

Selama ini, Dagpo Rinpoche, yang bernama lengkap **Dagpo Lama Rinpoche Lobsang Jhampel Jhampa Gyatso**, telah belajar dari 34 guru Buddhis, khususnya dua tutor (pembimbing) dari H.H. Dalai Lama ke-14, yaitu *Kyabje Ling Rinpoche* dan *Kyabje Trijang Rinpoche*, dan juga dari H.H. Dalai Lama ke-14 sendiri. Di bawah bimbingan mereka, Rinpoche belajar Lima Topik Utama dan Tantra (beliau telah menerima banyak inisiasi dan menjalani retreat). Selain itu, beliau juga belajar astrologi, puisi, tata bahasa, dan sejarah.

Beliau belajar di *Gomang Dratsang* hingga penyerbuan komunis ke Tibet tahun 1959. Pada tahun itu, di usia 27 tahun, beliau menyusul H.H. Dalai Lama ke-14 dan guru-guru Buddhis lainnya, menuju pengasingan di India. Tidak lama setelah kedatangannya di India, beliau diundang ke Perancis untuk membantu para Tibetologis Perancis dalam penelitian mereka tentang agama dan budaya negeri Tibet. Para ilmuwan Eropa ini tertarik untuk mengundang beliau karena keintelektualan serta pemikiran beliau yang terbuka (*open minded*). Dengan nasehat dan berkah dari para gurunya, beliau memenuhi undangan tersebut dan mendapat beasiswa *Rockefeller*. Beliau adalah Lama pertama yang tiba di Perancis. Beliau mengajar Bahasa dan Budaya Tibet selama 30 tahun di *School of Oriental Studies*, Paris. Setelah pensiun, beliau tetap melanjutkan



studi dan riset pribadinya. Beliau telah banyak membantu menyusun buku tentang Tibet dan Buddhisme, juga berpartisipasi dalam berbagai program di televisi dan radio.

Setelah mempelajari Bahasa Perancis dan Inggris serta menyerap pola pikir orang barat, pada tahun 1978 beliau akhirnya bersedia untuk mulai mengajar Dharma mulia dari Buddha Sakyamuni. Pada tahun itu, beliau mendirikan pusat Dharma yang bernama Institut Ganden Ling di *Veneux-Les Sablons*, Perancis. Di tempat inilah, beliau memberikan pelajaran tentang Buddhisme, doa, serta meditasi. Sejak tahun 1978 hingga sekarang beliau telah banyak mengunjungi berbagai negara, diantaranya ke Italia, Belanda, Jerman, Singapura, Malaysia, dan Indonesia.

Beliau mulai mengunjungi Indonesia pada tahun **1989**. Sejak itu, setiap tahun beliau secara rutin ke Indonesia untuk membabarkan Dharma, memberikan transmisi ajaran Buddha, khususnya ajaran Lamrim, dan memberikan beberapa inisiasi serta berkah.

RIWAYAT MASA LAMPAU

Dagpo Rinpoche yang sekarang, dikenali oleh H.H.Dalai Lama ke-13 sebagai reinkarnasi dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Rinpoche terdahulu ini sebelumnya sudah dikenali sebagai reinkarnasi seorang mahaguru yang berasal dari Indonesia yang bernama **Suvarnadwipa Dharmakirti (Serlingpa)**. Suvarnadwipa terlahir dalam keluarga *Sri-Vijayendra-Raja* (Raja Sriwijaya), yang juga merupakan bagian dari keluarga *Sailendravamsa* (Dinasti Sailendra, di Yavadwipa), karena *Sri-Maharaja Balaputradewa* (Raja Sriwijaya) adalah putra



dari *Sri-Maharaja Smaratungga* (Raja Sailendra). Wangsa Sailendra-lah yang membangun Candi Borobudur. Keluarga leluhur Rinpoche juga berperan dalam Perguruan Tinggi Agama Buddha Nalanda, yang berkembang pada masa pemerintahan kerajaan Sriwijaya pada abad ke-7. Suvarnadwipa kemudian menjadi Biksu dengan nama ordinasi *Dharmakirti*. Beliau melatih diri di berbagai tempat, termasuk juga belajar ke India. Berkat usahanya yang keras dan himpunan kebajikannya yang sangat banyak, akhirnya beliau berhasil mencapai realisasi tertinggi sebagai seorang Bodhisatva. Kemasyhuran beliau sebagai seorang guru Mahayana, khususnya ajaran Bodhicitta tersebar jauh hingga ke India, Cina, serta Tibet. Di Tibet beliau dikenal dengan nama **Lama Serlingpa**.

Atisha menempuh perjalanan selama 13 Bulan melalui laut dari India, dengan kondisi yang sangat sulit, untuk bertemu dengan Suvarnadwipa di Indonesia, untuk mendapatkan instruksi tentang Bodhicitta (tekad mencapai Kebuddhaan demi kebaikan semua makhluk) dari beliau. Suvarnadwipa memberikan transmisi ajaran yang berasal dari Manjushri, yaitu "*Menukar Diri Sendiri dengan Makhluk Lain*" (*Exchanging Self and Others*). Setelah belajar dari Suvarnadwipa, Atisha kembali ke India dan kemudian di undang ke Tibet. Di sana Atisha memainkan peranan yang sangat penting untuk membawa pembaharuan bagi Agama Buddha. Atisha menjadi salah satu mahaguru yang sangat dihormati dalam Agama Buddha Tibet. Kedua guru besar ini, Suvarnadwipa dan Atisha, bertemu kembali dalam masa sekarang dalam hubungan guru-murid yang sama, yaitu ketika Atisha terlahir kembali sebagai *Pabongkha Rinpoche* dan menerima ajaran tentang Bodhicitta dari *Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup*. Dagpo Lama Rinpoche Jhampel Lhundrup ini mempunyai peranan yang sangat penting bagi



Buddhisme Tibet dengan menghidupkan kembali ajaran Lamrim di bagian selatan Tibet. Beliau sangat terkenal atas penjelasannya tentang Lamrim dan atas realisasi beliau akan Bodhicitta. Banyak guru Lamrim pada masa itu yang mendapatkan transmisi dan penjelasan Lamrim dari Beliau sehingga mendapatkan realisasi atas ajaran Lamrim tersebut.

Silsilah kelahiran kembali Dagpo Rinpoche lainnya sangat banyak. Termasuk guru-guru besar seperti Bodhisatva *Taktungu* yang hidup pada masa Buddha terdahulu. Beliau rela menjual sepotong dagingnya untuk memberi persembahan kepada gurunya. Selain itu, yogi India bernama *Virupa* dan cendekiawan Gunaprabha juga diyakini adalah reinkarnasi dari Rinpoche.

Di Tibet sendiri, guru-guru yang termasuk ke dalam silsilah Dagpo Rinpoche adalah Marpa Lotsawa Sang Penerjemah, yang mendirikan sekte Buddhis Kagyu. Beliau terkenal karena menjadi guru yang membimbing Jetsun Milarepa mencapai pencerahan dengan latihan yang sangat keras. Selain itu juga, Londroel Lama Rinpoche, guru meditasi dan cendekiawan yang penting pada abad ke-18, siswa dari H.H. Dalai Lama ke-7. Seperti juga Milarepa, Londroel Rinpoche juga mempunyai masa muda yang sulit. Beliau menjadi salah satu guru terkemuka pada abad tersebut, dan guru dari para cendekiawan di antaranya Jigme Wangpo. Beliau juga menyusun risalah sebanyak 23 jilid. Pada masa kini, sejumlah Kepala Vihara Dagpo Shedrup Ling juga termasuk dalam reinkarnasi Rinpoche sebelumnya.



KCI / Vivi Siskayanti



~*~ HARI I ~*~ (SESI SORE, 26 OKTOBER 2013)

Pertama-tama saya ingin menyapa Anda semua yang sudah hadir di sini di tempat ini, secara langsung di tempat ini, juga yang sedang mengikuti dari tempat lain, saya hendak menyapa Anda semua dan saya juga mengingatkan Anda semua di sini bahwasanya penting sekali dan beruntung sekali Anda semua. Kita semua bisa mengikuti sesi ini baik berada di ruangan ini maupun yang mendengarkan dari tempat lain. Kebanyakan dari Anda semua di sini sudah pernah mengikuti retreat ini sebelumnya, oleh sebab itu Anda semua di sini yang sudah pernah mengikuti retreat ini sebelumnya pasti tahu, pasti paham betapa beruntungnya Anda bisa mengikuti retreat ini sekali lagi pada tahun ini. Selain itu, Anda juga bisa menyadari betapa ada orang-orang yang mengikuti retreat tahun lalu tapi tahun ini tidak bisa datang karena berbagai alasan, misalnya dikarenakan salah satu dan lain alasan, bisa juga dikarenakan halangan yang terbesar yaitu bisa jadi mereka sudah pindah alam, pindah ke kehidupan lain atau sudah mati, dengan kata lain sudah mati. Ada juga yang tidak bisa datang ke sini bukan karena mengalami kematian tetapi karena halangan-halangan lainnya sehingga dia tidak bisa datang ke sini. Oleh sebab itu perlu



kita ketahui bersama ada begitu banyak halangan yang bisa terjadi, yang barangkali bisa menimpa kita juga.

Kita di sini tidak tahu seberapa lama waktu yang kita miliki dalam kehidupan ini. Kita tidak tahu seberapa panjang umur kita. Oleh sebab itu, yang penting sekali di sini, yang paling penting bagi kita di sini semua adalah mendayagunakan setiap waktu yang masih kita miliki, setiap tahun yang masih kita miliki, dengan sebaik-baiknya. Dengan kata lain, kita memanfaatkannya sedemikian rupa untuk mencapai sesuatu yang bermanfaat bagi diri sendiri dan juga bagi makhluk lain.

Oleh sebab itu, apa yang tadi disampaikan yaitu menarik manfaat dari waktu yang kita miliki itu perlu kita lakukan segera, sesegera mungkin, mengapa? Karena kita tidak tahu kapan kita akan mati. Yang bisa kita ketahui atau bisa kita pahami adalah kematian itu pasti, bahwasanya suatu saat itu kita pasti akan mati. Akan tetapi, permasalahannya adalah kita tidak tahu, tidak ada yang bisa memberi tahu kita kapan kita mati. Bisa beberapa tahun dari sekarang, bisa beberapa bulan dari sekarang, kita sama sekali tidak tahu kapan kita akan mati. Oleh sebab itu, yang harus kita lakukan adalah menarik manfaat sebesar-besarnya sesegera mungkin. Karena itu, mumpung kita sekarang memiliki kesempatan, kita harus mempersiapkan kehidupan yang akan datang tanpa menunda sama sekali, kita harus melakukannya sesegera mungkin saat ini juga.

Secara khusus bagi Anda yang sudah benar-benar berjuang untuk mengikuti retret ini, yang sudah meluangkan waktu untuk mengikuti retret ini, tentu saja jauh lebih penting lagi bagi Anda



karena Anda sudah benar-benar perjuangankan, sudah meluangkan waktu, maka penting sekali bagi Anda untuk memanfaatkan waktu pada retreat ini dengan sebaik-baiknya.

Untuk memastikan bahwa kita memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya pada keseluruhan retreat ini secara keseluruhan, ada beberapa kondisi yang harus kita penuhi. Salah satu dari kondisi tersebut adalah betul-betul mengenyampingkan segala bentuk pikiran-pikiran duniawi yang biasa, segala bentuk-bentuk pikiran yang berisi kesibukan sehari-hari yang biasa kita miliki apakah itu terkait dengan pekerjaan, dengan kegiatan/aktifitas duniawi, dengan hubungan kita terhadap orang-orang dan lain sebagainya. Itu harus dikesampingkan, dienyahkan pada keseluruhan retreat ini. Kalau kita tidak bisa mengenyampingkan pikiran-pikiran tersebut maka keseluruhan waktu yang kita jalani pada saat retreat ini berarti pikiran kita masih terkait dengan delapan angin duniawi.

Kalau keseluruhan retreat ini kita jalani dengan pikiran yang terpengaruhi oleh delapan angin duniawi, itu berarti waktu kita tidak dimanfaatkan dengan baik. Kalau kita tidak memikirkan pikiran-pikiran yang biasanya kita miliki sehari-hari, apa yang harusnya kita pikirkan? Yang harusnya kita pikirkan adalah betul-betul memusatkan perhatian pada pikiran-pikiran bajik. Contohnya adalah penolakan samsara. Contoh lainnya adalah bodhicitta atau batin pencerahan atau pandangan unggul atau kesunyataan dan kita betul-betul mengerahkan segenap tenaga, segenap pikiran kita untuk mencapai yang namanya bodhicitta yaitu niat atau tekad untuk mencapai pencerahan yang lengkap dan sempurna demi



kebaikan atau demi memberikan manfaat kepada makhluk lain.

Di satu sisi aspirasi kita adalah untuk mencapai Kebuddhaan, di sisi lain kita juga memikirkan kebahagiaan atau kesejahteraan makhluk lain. Metode yang paling baik bagi kita dalam rangka mencapai atau membangkitkan bodhicitta di dalam batin kita adalah membiasakan batin kita sedemikian rupa dengan instruksi yang disebut Tahapan Jalan Menuju Pencerahan untuk ketiga jenis praktisi.

Saya rasa sebagian besar dari Anda yang datang ke sini untuk mengikuti retreat ini, sebagian besar tidak memiliki masalah dengan pengetahuan karena saya yakin Anda semua sudah banyak belajar dan juga banyak belajar *Lamrim*. Tapi apa yang kurang adalah meditasi pada ajaran *Lamrim* tersebut, yaitu membiasakan batin kita sedemikian rupa dengan meditasi *Lamrim*. Kalau kita ingin mengukur dengan persen, boleh dibilang kita memiliki pengetahuan seratus persen. Seratus persen pengetahuan *Lamrim* ada tapi kalau soal meditasi, soal perenungan, saya tidak yakin apakah ada satu persen. Barangkali malah tidak ada satu persen perenungan atau tidak ada satu persen meditasi dan kita betul-betul mengabaikan poin penting dari meditasi.

Kalau kita gagal untuk merenungkan ajaran, tidak melakukan meditasi, tidak mungkin kita bisa mentransformasikan batin kita. Tidak mungkin kita bisa mengubah batin kita dan tidak mungkin kita bisa menghentikan pikiran-pikiran keliru yang selama ini sudah kita miliki. Tanpa meditasi tidak mungkin kita bisa membangkitkan yang namanya pemahaman ajaran yang sesungguhnya. Tanpa



meditasi, tidak mungkin kita bisa mencapai realisasi. Untuk alasan inilah mengapa retreat kita di sini akan lebih banyak mencurahkan waktu untuk meditasi. Dimana meditasi terbagi dua yaitu meditasi konsentrasi dan meditasi analitik. Meditasi konsentrasi dan meditasi analitik ini akan kita gunakan untuk memahami atau memeditasikan Tahapan Jalan Menuju Pencerahan atau *Lamrim*.

Kedua jenis meditasi itu akan digilirkan, digonta-gantikan untuk memahami ajaran. Retreat berikutnya akan diadakan pada bulan April, dan pada retreat tersebut sepenuhnya akan dicurahkan pada meditasi. Kalau Anda tidak memiliki kemampuan untuk meditasi, sama sekali tidak memiliki basis fondasi untuk meditasi, Anda tidak memiliki kemampuan untuk mengikuti retreat itu nantinya. Tentu saja, kalau kita ingin belajar yang namanya meditasi, kita harus tahu apa yang harus kita meditasikan. Dan untuk mengetahui apa yang akan kita meditasikan tentu saja kita harus memiliki pengetahuan tentang topik-topik yang harus kita meditasikan.

Kalau kita tidak memiliki pengetahuan, kita tidak tahu apa yang harus kita meditasikan, tentu saja tidak mungkin kita bisa melakukan meditasi. Sebagai contohnya ada seorang yang baru, pemula, yang belum pernah belajar *Lamrim* sama sekali, dia tidak tahu apa isi daripada ajaran *Lamrim* sehingga tidak mungkin bagi dia untuk memeditasikan ajaran *Lamrim* tersebut. Jadi sebagaimana yang telah saya jelaskan tadi, salah satu kondisi utama yang harus kita munculkan, yang harus kita ciptakan supaya retreat ini secara keseluruhan bisa berhasil, yang utama adalah kita akan mengenyahkan atau mengesampingkan segala bentuk



pikiran-pikiran yang biasa kita miliki dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, yang harus kita lakukan adalah membangkitkan motivasi yang baik. Tentang motivasi yang baik ini, saya tidak akan mengulang-ulang lagi. Saya yakin Anda semua di sini sudah paham dan Anda sudah tahu dan yang perlu Anda lakukan adalah membangkitkan motivasi baik tersebut sekuat-kuatnya seiring dengan kita menjalani retreat ini secara keseluruhan.

Tentu saja dalam proses kita menjalani retreat ini, atau proses kita membangkitkan motivasi ini, kita harus betul-betul perhatian, waspada dengan apa yang muncul di dalam batin kita setiap saat. Seiring dengan kita menjalani retreat ini, kita harus mengamati apa yang terjadi di dalam batin kita. Dan ketika kita mengamati batin kita, tentu saja akan ada saat-saat dimana kita mengamati munculnya pikiran-pikiran buruk, munculnya mental-mental pengganggu, munculnya klesha di dalam batin kita.

Ketika kita mengamati munculnya klesha di dalam batin kita, yang harus kita lakukan adalah berupaya untuk menghentikan klesha itu dan menggantinya dengan pikiran yang baik. Apa yang harus menjadi pusat perhatian kita adalah diri kita sendiri, dan batin kita sendiri. Apa yang terjadi di dalam pikiran kita sendiri, batin kita sendiri. Tidak perlu mencari-cari tahu apa yang ada di pikiran orang lain. Tidak perlu mengamati orang lain. Kita juga toh tidak bisa mengetahui apa yang terjadi di dalam batin orang lain. Apa yang kita pahami tentang apa yang terjadi di dalam batin orang lain itu dipengaruhi oleh karma kita sendiri. Dengan kata lain, cara pandang kita kepada orang lain dipengaruhi oleh karma kita. Jadi kita tidak



perlu mengamati atau memahami apa yang terjadi di dalam batin orang lain.

Yang perlu kita lakukan adalah mengamati diri sendiri, mengamati batin kita sendiri, mengamati perilaku/sikap kita sendiri. Seiring dengan kita melakukan tugas mengamati diri sendiri, mengamati pikiran diri sendiri, ketika kita mengamati itu yang harus kita lakukan adalah mengendalikan batin kita. Yang dimaksud mengendalikan batin, termasuk juga mengendalikan ucapan, termasuk juga mengendalikan tindakan fisik kita atau perilaku kita. Apa yang terjadi di dalam batin akan mempengaruhi ucapan kita, dan apa yang terjadi di dalam batin akan mempengaruhi perilaku kita. Oleh sebab itu, yang dimaksud dengan mengamati batin adalah mengamati ucapan dan soal mengamati ucapan ini yang penting adalah usahakan jangan terlalu banyak bicara. Untuk bisa melakukan hal tersebut, kita semua di sini, harus betul-betul berupaya selama 10 hari retreat ini. Kita harus mengeluarkan upaya sebesar-besarnya, sebaik yang bisa kita lakukan, berupaya untuk mengembangkan diri kita, untuk memperbaiki diri kita. Kalau Anda di sini melakukan sebaik-baiknya sesuai dengan yang dijelaskan tadi, saya rasa Anda akan bisa mengalami perkembangan atau mengalami perbaikan. Tentu saja mungkin tidak terjadi perkembangan yang besar secara langsung tapi saya yakin cepat atau lambat perkembangan atau perbaikan pasti terjadi.

Anda semua di sini memiliki tugas yang harus dilakukan. Contoh misalnya tugas memberikan/membuat persembahan, melakukan praktik bersih-bersih. Sangat penting sekali Anda semua



di sini tidak melihatnya sebagai tugas atau kewajiban apalagi paksaan. Sebaliknya Anda semua di sini bisa melihat tugas-tugas yang sudah dibagikan tersebut merupakan bagian dari praktik spiritual, merupakan bagian dari praktik Dharma. Dan dengan melakukan tugas-tugas tersebut, Anda harus melakukan dengan motivasi yang baik, dengan motivasi yang benar. Ketika Anda melakukan tugas dengan motivasi yang baik tersebut, tentu saja tugas yang Anda lakukan akan menjadi lebih baik dan juga akan memberikan manfaat kepada diri Anda sendiri.

Kurang lebih itu saja yang bisa saya sampaikan pada sesi sore ini. Banyak dari Anda semua datang dari tempat yang jauh. Barangkali anda di sini kelelahan. Sangat baik sekali kalau hari ini Anda mengambil sedikit waktu untuk beristirahat supaya besok bisa datang dalam keadaan bugar dan sampai jumpa pada sesi besok pagi.



~*~ HARI II ~*~ (SESI PAGI, 27 OKTOBER 2013)

Apakah yang kita lakukan itu menimbulkan hasil yang baik atau buruk, itu semua ditentukan dari motivasi yang kita miliki ketika kita melakukan aktifitas atau tugas apapun. Motivasi ini berlaku untuk kondisi apapun juga, dalam semua kondisi kita apapun yang kita lakukan, apalagi dalam kasus praktik spiritual kita. Di dalam praktik spiritual, apapun yang kita lakukan, kita harus menjaga motivasi dengan baik, kita harus membangkitkan motivasi dengan baik. Dan secara khusus kalau kita menjalani retreat Dharma seperti ini, kita harus memastikan kita betul-betul membangkitkan motivasi yang bajik dalam menjalani retreat ini.

Untuk menyegarkan ingatan anda semua, apa yang dimaksud dengan motivasi yang bajik adalah kita harus merenungkan apapun yang kita lakukan, apakah kita sedang sadar atau kita sedang tertidur, apapun yang kita lakukan setiap saat, apapun yang kita lakukan, kita selalu memiliki batin. Apakah batin itu dalam kondisi sadar ataupun kondisi tertidur, dan ketika batin kita berfungsi, yang kita inginkan semata-mata adalah ingin bahagia dan tidak ingin menderita. Ini berlaku pada diri kita masing-masing dan berlaku juga bagi semua makhluk. Ini berlaku pada saya sendiri juga. Dan



saya memohon anda semua di sini untuk merenungkan apa yang baru saja dijelaskan tadi. Benar bukan?

Apa yang kita lakukan ini adalah ingin bahagia, tidak ingin menderita. Akan tetapi, terkait pada apakah kita betul-betul sudah menghindari sebab-sebab penderitaan dan kemudian menciptakan sebab-sebab kebahagiaan, itu belum tentu. Sebaliknya kita terus-menerus menciptakan sebab-sebab penderitaan. Bahkan kita tidak memiliki niat atau keinginan untuk menghindari sebab-sebab penderitaan dan kita terus-menerus menciptakan sebab-sebab penderitaan. Di satu sisi kita tidak ingin menderita, tapi di sisi lain kita terus-menerus menciptakan sebab-sebab penderitaan tersebut. Kita melakukan segala bentuk perbuatan yang pada akhirnya menimbulkan penderitaan dan kita melakukannya dengan kepastian tanpa keraguan sedikitpun. Mengapa itu bisa terjadi? Itu semata-mata dikarenakan kekuatan kebiasaan, karena kita memiliki kebiasaan buruk yang begitu kuat, yaitu kebiasaan buruk untuk menciptakan sebab penderitaan yang kita lakukan terus-menerus dan berulang-ulang.

Dan pertanyaannya, sejak kapan kita mulai melakukan kebiasaan buruk menciptakan sebab-sebab penderitaan. Jawabannya: tidak ada waktunya, itu sudah terjadi sejak waktu yang tak bermula. Kita tidak bisa mengatakan kapan, itu sudah berlangsung untuk waktu yang sangat lama sekali. Menurut pandangan Buddhis, tidak ada yang namanya permulaan dari batin. Tidak ada yang namanya batin awal/ pertama. Oleh sebab itu, kalau dikaitkan dengan keberadaan kita di dalam samsara,



samsara itu tidak berawal. Kalau kita katakan samsara tidak berawal, berarti kehidupan kita sudah berlangsung lama sekali dan dalam kehidupan yang sangat lama sekali, kita sudah menciptakan kebiasaan-kebiasaan buruk sejak waktu tak bermula. Oleh sebab itu, sungguh sulit bagi kita untuk menghentikan kebiasaan-kebiasaan buruk tersebut. Dan bagi kita yang masih merupakan manusia biasa seperti ini, itulah sebabnya bagi kita secara alami sekali, secara otomatis sekali kita terus menerus tanpa perlu bersusah payah sama sekali, kita terus menerus melakukan perbuatan-perbuatan yang buruk. Kita sudah menciptakan karma-karma yang buruk tersebut. Dan ketika kita ingin membangkitkan pikiran-pikiran yang bajik, karma-karma yang bajik itu jauh lebih sulit untuk melakukannya.

Berikutnya kalau anda bertanya-tanya, bisakah kebiasaan-kebiasaan buruk itu kita hentikan atau kita atasi, jawabannya pasti iya, kita bisa mengatasinya. Sebagai contoh yaitu mereka-mereka yang sudah mengatasi kebiasaan buruknya. Kita bisa merujuk kepada semua Buddha yaitu semua Buddha yang sudah muncul di waktu yang lampau dan semua Buddha yang muncul di waktu sekarang ini, semua makhluk-makhluk agung tersebut sudah berhasil mengatasi kebiasaan-kebiasaan buruk mereka. Sebagai contoh lagi, kita bisa merujuk kepada Buddha Sakyamuni, Guru kita, pembimbing kita. Pada awalnya Buddha Sakyamuni bukanlah seorang Buddha. Beliau adalah seseorang manusia biasa, sama seperti kita sekarang ini. Tapi beliau mampu mengubah kebiasaan buruknya, dan dari situ beliau mampu mencapai Kebuddhaan. Diwaktu yang lalu, calon Buddha Sakyamuni ini seorang manusia biasa seperti kita.



Apa yang dilakukan oleh calon Buddha Sakyamuni, beliau bertemu dengan seorang Guru Spiritual dan dari bertemu Guru Spiritual ini yang kemudian menjelaskan Tahapan Jalan kepadaNya.

Calon Buddha ini kemudian mempelajari ajaran dari GuruNya dan beliau melatih Tahapan Jalan di dalam batinNya. Secara bertahap beliau mampu memurnikan batinNya. Pertama-tama yang dilakukan oleh calon Buddha Sakyamuni adalah mengatasi kemelekatan pada kehidupan saat ini. Berikutnya calon Buddha Sakyamuni ini mengatasi kemelekatan pada samsara secara keseluruhan dan secara bertahap calon Buddha ini terus-menerus melatih pada Tahapan Jalan hingga mencapai tingkat Kebuddhaan. Awalnya, calon Buddha Sakyamuni ini sama seperti diri kita sekarang ini, dimana kita ini sekarang sepenuhnya terjebak dalam urusan-urusan duniawi pada kehidupan saat ini. Calon Buddha Sakyamuni ketika itu juga sama persis berada dalam kondisi seperti kita sekarang ini. Dan juga calon Buddha ini, kemudian bisa mencapai tingkat Kebuddhaan. Selain melekat kepada kehidupan saat ini, beliau juga melekat pada samsara secara keseluruhan.

Tapi apa yang terjadi, calon Buddha ini kemudian bertemu dengan seorang Guru Spiritual, Guru Spiritual ini mampu mengajarkan Tahapan Jalan, yaitu Tahapan Jalan yang tanpa cela, Tahapan Jalan yang betul-betul agung. Setelah mendapatkan ajaran dari GuruNya, calon Buddha ini betul-betul mempraktikkan Tahapan Jalan, betul-betul membangkitkan kualitas-kualitas Tahapan Jalan di dalam batinNya. Ketika beliau membangkitkan kualitas-kualitas tersebut, beliau mampu mengatasi, bukan hanya kemelekatan pada



kehidupan saat ini tapi juga mengatasi kemelekatan pada samsara secara keseluruhan. Ketika mengatasi kemelekatan pada samsara keseluruhan, itu berarti sudah membangkitkan apa yang disebut kualitas penolakan samsara. Setelah calon Buddha Sakyamuni membangkitkan kualitas penolakan samsara, dan juga dengan membangkitkan pemikiran bahwasanya tidak tahan berada di dalam samsara walaupun untuk satu momen, beliau betul-betul tidak tahan berada di dalam samsara karena betul-betul memahami penderitaan di dalam samsara.

Dari situ kemudian calon Buddha tersebut mampu menerapkan pemahaman terhadap penderitaannya sendiri yang diterapkan kepada penderitaan makhluk lain karena ketika kita memandang atau merenungkan kondisi makhluk lain, memang betul makhluk lain juga berada dalam kondisi yang sama, mereka juga mengalami penderitaan samsara yang sama. Ketika merenungkan penderitaan makhluk lain yang berada di dalam samsara secara sungguh-sungguh itulah yang kemudian membangkitkan welas asih kita kepada semua makhluk, dan kita berharap penderitaan semua makhluk bisa berakhir. Sama halnya kita juga bisa membangkitkan cinta kasih agung kepada semua makhluk dan juga bisa membangkitkan niat unggul, pikiran yang unggul untuk betul-betul memastikan bahwasanya kita menghentikan penderitaan semua makhluk. Dari cinta kasih itu akan muncul pikiran unggul, dari pikiran unggul akan muncul bodhicitta atau niat untuk mencapai Kebuddhaan demi kebaikan semua makhluk. Setelah beliau membangkitkan batin pencerahan, beliau kemudian melakukan latihan enam



paramita untuk memurnikan arus batinnya sendiri. Kemudian beliau menjalankan empat metode atau empat cara untuk mamatangkan arus batin makhluk lain. Dengan kedua jenis latihan ini kemudian beliau secara bertahap bisa membebaskan diri dari segala bentuk halangan, yang dimulai dari halangan yang lebih kasar kemudian berlanjut pada halangan yang lebih halus sampai pada akhirnya menghilangkan semua bentuk halangan yang terhalus sekalipun, dan terakhir sekali adalah menghilangkan halangan terhadap kemahatahuan.

Beliau kemudian mencapai tingkat Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna. Setelah calon Buddha Sakyamuni pada akhirnya mencapai Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna, dimana berarti beliau sudah menghilangkan semua halangan, semua rintangan dan juga mencapai kemahatahuan, ketika itu beliau sudah sanggup untuk menolong semua makhluk. Dan ketika sudah mencapai Kebuddhaan, beliau memutar roda Dharma untuk waktu yang sangat lama sekali. Makhluk-makhluk yang mendapatkan ajaran Dharma dari Buddha Sakyamuni bisa menapaki jalan spiritual. Dengan mengajarkan Dharma seperti ini, beliau bisa memberikan manfaat kepada makhluk yang tak terhingga jumlahnya. Ketika itu Buddha telah menjadi sosok dimana kita bisa berlindung, dimana kita bisa mempercayakan diri kita sepenuhnya kepada beliau.

Buddha Sakyamuni memiliki murid-murid spiritual, yang bisa bertemu Buddha Sakyamuni secara langsung, kini mereka sudah tidak ada di dunia ini. Akan tetapi ajaran Buddha Sakyamuni masih ada di dunia ini. Oleh sebab itu, karena ajaran Buddha Sakyamuni



masih bisa ditemukan di dunia ini, bisa dikatakan aktifitas ucapan daripada Buddha Sakyamuni masih ada, masih hadir di dunia kita saat ini. Aktifitas ucapan Buddha Sakyamuni dalam bentuk ajaran Dharma ini bisa ditemukan pada banyak tempat di dunia ini. Berkat aktifitas Buddha Sakyamuni, bukan hanya aktifitas ucapan beliau dalam bentuk ajaran Dharma dimana kita bisa berlindung kepada Dharma, tetapi kita juga bisa melihat aktifitas fisik dari Buddha Sakyamuni, dalam artian merujuk kepada rupang-rupang Buddha yang masih bisa kita temukan, yang masih bisa kita lihat. Rupang-rupang Buddha itu, tidak lain tidak bukan merupakan perwujudan dari fisik Buddha. Rupang-rupang Buddha yang bisa kita lihat itu merupakan perwakilan fisik Buddha. Karena itulah kita bisa berlindung.

Jangankan kita bicara hal-hal lain yang lebih panjang lebar, semata-mata kita bisa mendengarkan kata Buddha, kita bisa mengetahui atau memahami ada kata Buddha, itu berarti masih ada aktifitas Buddha di dunia ini dan kita masih cukup beruntung untuk bisa menerima atau mendengar kata Buddha dan jauh lebih beruntung lagi kita bisa membangkitkan keyakinan kepada Buddha. Dari situ kita bisa melihat betapa kata Buddha itu sendiri juga merupakan kata dimana kita bisa berlindung, merupakan objek perlindungan kita. Kita bisa melihat kadang-kadang ada pelafalan nama-nama Buddha dan seterusnya, dimana kata Buddha itu juga mengandung berkah dan kita bisa berlindung kepada nama Buddha. Bagaimana kita bisa memahami penjelasan ini? Bisa merujuk kepada pengalaman pribadi kita masing-masing.



Kalau anda di sini memiliki keyakinan kepada Buddha, semata-mata mendengarkan kata Buddha atau semata-mata melihat rupang Buddha, itu saja sudah cukup untuk membangkitkan pikiran yang positif di dalam batin anda. Kita bisa membangkitkan perasaan yang bahagia, perasaan yang senang di dalam batin anda, saya yakin anda bisa merujuk pada pengalaman masing-masing. Jadi berkat munculnya Buddha di dunia ini, ada yang namanya permata Buddha dan kemudian permata Buddha ini memutar roda Dharma sehingga munculah permata Dharma atau Ratna Dharma. Dengan munculnya Ratna Dharma ini, muncullah pengikut-pengikut ajaran Buddha yang disebut sebagai Ratna Sangha.

Dengan demikian kita bisa melihat berkat munculnya Triratna atau ketiga permata ini, yang terus-menerus ada atau eksis di dunia ini, barulah kita bisa memiliki pelindung, dan pelindung ini bukan sembarang pelindung, pelindung ini merupakan pelindung yang istimewa, pelindung yang sangat khusus, kenapa? Karena pelindung ini bisa melindungi kita dari penderitaan samsara secara keseluruhan, juga bisa melindungi kita dari penderitaan di alam rendah, Triratna ini juga bisa melindungi kita dari ketenangan pribadi atau nirvana pribadi dalam segala bentuk apapun, ketakutan apapun, penderitaan apapun, mereka bisa melindungi kita.

Ketiga Ratna ini mampu melindungi kita dari penderitaan apapun. Kita bisa melihat betapa kepada Triratna atau ketiga permata ini kita bisa mempercayakan diri kepada mereka. Kita harus senantiasa sadar atau senantiasa mengingat Triratna. Jangan lupa, Triratna yang muncul yang merupakan pelindung yang agung



ini, awalnya itu bukan dari makhluk agung, awalnya juga manusia biasa, seperti kita. Pada awalnya mereka juga memiliki pikiran buruk, memiliki kebiasaan buruk, memiliki klesha, sama seperti kondisi kita saat ini. Kalau kita menerapkan metode yang tepat, kalau kita menerapkan instruksi yang tepat, barulah ketiga Ratna tersebut bisa mengatasi halangan-halangan mereka sama seperti yang kita miliki saat ini. Ketika mereka menerapkan metode tersebut kemudian mengatasi keburukan-keburukan mereka, lalu mereka mencapai tingkatan yang unggul, dan ketika mencapai tingkatan agung, mereka bisa menjadi permata atau Ratna bagi makhluk lain, maka hal yang sama berlaku bagi kita semua di sini. Kalau kita bisa menerapkan metode yang tepat, kita bisa menerapkan instruksi yang tepat dan menjalani instruksi tersebut berarti kita bisa menghentikan semua kebiasaan buruk, kita bisa menghentikan semua klesha dan kita bisa menghentikan karma-karma buruk kita, dan dari situ kita bisa berkembang untuk mengumpulkan kebajikan dan mengembangkan kualitas hingga pada suatu saat nanti kita bisa menjadi Triratna itu sendiri.

Untuk menjelaskan lebih jauh lagi, ini berarti bahwa kalau kita berupaya untuk benar-benar mengembangkan penolakan akan samsara di dalam batin kita, dan kalau kita betul-betul berupaya, kelak pastilah kita bisa berhasil. Dimulai dari mengatasi kemelekatan kita pada kehidupan saat ini dan juga pelan-pelan secara bertahap mengatasi kemelekatan kepada samsara secara keseluruhan, dan untuk mengatasi itu semua, kita harus meraih kualitas yang disebut penembusan ketanpaakuan. Dengan penembusan ketanpaakuan



itu kita bisa mengatasi sikap mementingkan diri sendiri. Dari mengatasi sikap mementingkan diri sendiri itu kita bisa melatih sikap mementingkan makhluk lain atau mengutamakan makhluk lain. Dari sikap berhenti mementingkan diri sendiri dan mengutamakan orang lain itulah yang disebut sebagai transformasi batin, dan transformasi batin inilah yang dilatih oleh para Guru-Guru besar di masa lalu. Oleh sebab itu, penting sekali bagi kita di sini, saat ini juga, sekarang ini juga untuk berpikir, “Ya sangat mungkin sekali bagi saya untuk bisa memerangi atau menghancurkan ketiga racun mental yang ada di dalam batin saya. Dan dari situ saya pasti bisa mengubah diri saya sedemikian rupa, mengubah batin saya sedemikian rupa menjadi lebih baik, dan saya memiliki kesempatan itu.” Itulah yang harus anda pikirkan dan renungkan sekarang juga.

Ada begitu banyak contoh-contoh makhluk yang sudah berhasil melakukan hal tersebut dimulai dari Guru Sakyamuni itu sendiri dan ada begitu tak terhingga jumlahnya Guru-Guru besar. Tetapi secara sederhananya kita bisa merujuk kepada contoh Guru-Guru Spiritual *Lamrim* atau Guru-Guru Silsilah *Lamrim* dimulai dari Guru Maitreya dan Guru Manjushri, turun-temurun sampai pada Guru-Guru Silsilah Spiritual *Lamrim* dan akhirnya pada Guru Spiritual pribadi kita sendiri. Guru-Guru Silsilah *Lamrim* inilah yang merupakan teladan bagi kita, mereka yang sudah berhasil mencapai hal tersebut. Jadi, kita bukan hanya berpikir saya punya kesempatan untuk mengubah saya sendiri, saya punya kesempatan untuk menransformasi batin saya sendiri. Akan tetapi, Anda harus menambahkan perenungan atau ketetapan hati anda dengan “Saya



harus melakukannya, saya pasti harus melakukannya.” Karena kalau kita tidak membangkitkan pemikiran saya ingin melakukannya, kita tidak akan pernah mendapatkan kebahagiaan yang selama ini kita idam-idamkan.

Kalau kita tidak melakukan apa yang semestinya kita lakukan, contohnya kita sudah terlahir sebagai manusia. Lihatlah kepada diri kita sendiri, sekarang kita terlahir dengan tubuh manusia. Kalau kita terlahir sebagai manusia, barangkali kita bisa menikmati kebahagiaan, sedikit kebahagiaan di sana-sini dalam hidup kita, tapi pada akhir dari hidup ini kita harus meninggalkan tubuh ini dan kita harus pindah ke alam lain. Pindah ke alam lain itu barangkali kita beruntung untuk mendapatkan kelahiran sebagai manusia. Ketika sudah terlahir kembali sebagai manusia, bisa juga kita tidak beruntung, kita bisa terjatuh di alam rendah. Kalau kita terus menerus seperti itu dan tidak memanfaatkan kesempatan ini, hanya terus-menerus berputar-putar seperti itu, itu akan berlanjut tanpa ada akhirnya.

Jadi kembali lagi, kalau kita tidak membangkitkan tekad untuk berubah, artinya kita terus seperti ini saja, begitu-begitu saja, berarti kita tidak akan mengalami perkembangan apapun, ambil contoh sebagai diri kita sendiri yang sudah hadir dalam bentuk seperti ini, bukan hanya saat ini saja tetapi sudah muncul sejak waktu yang tak bermula di dalam samsara berulang-ulang terus-menerus seperti ini. Kalau kita tidak melakukan apapun untuk mengubahnya dari sekarang sampai berikutnya, berarti sejak saat ini dan seterusnya, dalam kondisi seperti inilah kita selamanya. Terkecuali kalau kita



melakukan sesuatu untuk melakukan perubahan. Kembali lagi, kecuali kita tidak bertekad untuk melakukan perubahan, tidak akan terjadi perkembangan apapun dan kita akan begitu-begitu saja seperti kondisi kita saat ini.

Kalau kita tidak bertekad untuk berubah, tidak bertekad untuk keluar dari samsara, maka ketika kita masih berada dalam samsara, barangkali kita bisa mengalami kebahagiaan atau kesenangan-kesenangan, dan juga barangkali kalau kita jatuh ke alam yang lebih menderita, kita akan mengalami bentuk penderitaan yang lebih hebat atau lebih kuat. Bentuk antara kebahagiaan dan penderitaan akan terjadi begitu saja, dari satu bentuk penderitaan ke bentuk penderitaan lainnya, bentuk kebahagiaan ke bentuk kebahagiaan lainnya, terus menerus seperti itu. Bentuk-bentuk kebahagiaan samsara yang selama ini kita anggap sebagai kebahagiaan, bentuk-bentuk kesenangan samsara yang selama ini kita namai sebagai kebahagiaan dan kita anggap sebagai kebahagiaan yang sesungguhnya, padahal sifat dasar kesenangan samsara itu bukan kebahagiaan yang sesungguhnya, tapi batin kita menganggapnya sebagai kebahagiaan yang sesungguhnya. Kita terperangkap dan justru kita mengejar kesenangan samsara itu, karena kita anggap sebagai kebahagiaan yang sesungguhnya. Padahal sesungguhnya itu bukan kebahagiaan sama sekali, dia tidak punya dasar bahagia sama sekali.

Oleh sebab itu, supaya kita berhenti ditipu atau mengambil pemikiran yang keliru seperti itu, salah menganggap kebahagiaan seperti itu maka kita harus memahami keadaan sebagaimana



adanya. Dengan kata lain, kita harus bisa melihat kesenangan-kesenangan samsara itu memiliki kekurangan, kita harus bisa melihat cela atau noda pada kesenangan samsara. Dan setelah kita melihat kekurangan-kekurangannya, kita harus melepaskan diri dari cengkeramannya, kita harus bisa melihat kerugian-kerugiannya, kekurangan-kekurangannya. Kalau kita sudah memahami sifat dasar kesenangan samsara, kita tidak akan mengejar-ngejanya, dan kita akan memunculkan batin yang menolak kesenangan-kesenangan samsara. Sebagai gantinya, kita akan mengejar sesuatu yang memang merupakan sumber kebahagiaan yang sesungguhnya. Untuk mencapai kebahagiaan yang sesungguhnya pertama-tama kita harus keluar dari samsara, kita harus lolos dari samsara dan untuk lolos dari samsara pertama-tama kita harus mengenali dulu sifat-sifat dari samsara itu supaya kita tidak tertipu dan kemudian kita mencari cara untuk mendapatkan kebahagiaan yang sesungguhnya.

Begitu sudah memahami kekurangan-kekurangan atau kerugian-kerugian dari bentuk-bentuk kebahagiaan yang tercemar, yang kita dapatkan ini, kita melihat kekurangan atau kerugiannya, kita akan berhenti untuk tertarik pada kesenangan-kesenangan samsara dan kita bahkan berhenti untuk mencari-cari kesenangan samsara, dan kita akan melangkah mundur sedikit menjauh dari kesenangan-kesenangan samsara, menarik diri dari kesenangan-kesenangan samsara. Ketika kita sudah betul-betul memahami atau bisa melihat betapa kekurangan dari samsara yaitu sifat dasar samsara yang tercemar, kita akan secara alami menarik diri dari kesenangan-kesenangan samsara yang tercemar tersebut, dan dari



situ kita akan membangkitkan niat atau keinginan untuk mencari kebahagiaan yang sesungguhnya. Apa yang dimaksud dengan kebahagiaan yang sesungguhnya, itu adalah pembebasan dari samsara.

Di satu sisi kita harus membangkitkan tekad untuk mencapai pembebasan dari samsara, di sisi lain bagaimana cara kita mencapai pembebasan dari samsara. Solusi bagi kita untuk mencapai pembebasan dari samsara adalah menyadari ketiadaan eksistensi dari objek yang bisa berdiri sendiri dan juga memahami bahwasanya objek yang bisa berdiri sendiri itu tidak ada atau tidak eksis, dengan mencapai pemahaman ketanpaakuan di dalam batin kita. Dan dari situ kita bisa mengatasi samsara atau mencapai pembebasan samsara dan mencapai kebahagiaan dalam bentuk pembebasan samsara. Dengan memahami ketanpaakuan atau menembus ketanpaakuan barulah kita bisa. Ketika kita sudah mendapatkan realisasi yang spontan dalam bentuk penembusan ketanpaakuan tersebut barulah kita bisa berhenti menciptakan sebab-sebab penderitaan, sebab-sebab terlahir kembali di dalam samsara. Tapi kalau kita sudah bisa menembus ketanpaakuan dan sudah berhenti menciptakan karma untuk terlahir di dalam samsara, itu masih belum cukup untuk mencapai Kebuddhaan karena kita belum mencapai kualitas-kualitas atau kesempurnaan-kesempurnaan yang diperlukan.

Untuk mencapai Kebuddhaan lengkap dan sempurna, setelah kita berhasil membangkitkan penolakan samsara dan juga kita berhasil menembus pemahaman ketanpa-akuan, pertama-tama kita harus membangkitkan aspirasi untuk mencapai Kebuddhaan



yaitu aspirasi untuk mencapai Kebuddhaan demi untuk mengakhiri penderitaan semua makhluk dan demi untuk menghaturkan, mempersembahkan kebahagiaan kepada semua makhluk. Dengan kata lain, setelah kita membangkitkan penolakan samsara, kita harus membangkitkan bodhicitta. Bodhicitta ini landasannya adalah cinta kasih dan welas asih, dan kita harus membangkitkan kualitas ini. Dari cinta kasih - welas asih, kita membangkitkan pikiran unggul. Bagaimana cara kita membangkitkan kualitas-kualitas ini, caranya adalah kita menerapkan pemahaman penderitaan pribadi kita. Dari pemahaman penderitaan pribadi kita, kita memahami penderitaan makhluk lain. Dengan cara seperti itulah baru kita bisa memahami penderitaan makhluk lain. Ketika kita memahami penderitaan makhluk lain barulah muncul yang namanya welas asih. Ketika kita sudah mengembangkan welas asih, kita ingin agar penderitaan makhluk lain itu berakhir, itu adalah cinta kasih. Ketika welas asih dan cinta kasih ini muncul, kita membangkitkan tekad bahwa tidak ada cara lain bagi kita untuk menolong semua makhluk kecuali mencapai Kebuddhaan. Ketika kita sudah mampu berpikir seperti ini, itu yang namanya bodhicitta.

Dengan bentuk kehidupan yang sudah kita miliki sekarang, yaitu bentuk kehidupan sebagai manusia yang memiliki kebebasan dan keberuntungan, kita memiliki segala bentuk kondisi-kondisi yang menguntungkan bagi kita saat ini juga untuk merealisasikan semua kualitas-kualitas bajik yang tadi dijelaskan. Dengan kondisi tubuh manusia yang beruntung dan bebas seperti ini, sekarang juga kita harus membangkitkan tekad, itulah yang harusnya saya lakukan,



bukan hanya demi saya sendiri tetapi juga demi kebaikan makhluk lain, supaya saya bisa mencapai tingkatan Buddha yang lengkap dan sempurna. Ketika saya sudah mencapai Kebuddhaan, saya bisa mengatasi penderitaan semua makhluk dan mempersembahkan kebahagiaan kepada mereka semua. Untuk alasan itu semata-matalah saya ada di sini sekarang. Saya ada di sini sekarang untuk menerima ajaran Tahapan Jalan, setelah saya menerimanya saya akan renungkan dan meditasikan. Penting sekali bagi kita semua di sini untuk berpraktik, berlatih bersama-sama pada hari ini, untuk membangkitkan motivasi yang baru saja dijelaskan tadi itu.

Sang Buddha, ketika beliau sudah mencapai Kebuddhaan, beliau memutar roda Dharma sebanyak tiga kali. Ketika Buddha memutar roda Dharma itu, kita belum ada, kita tidak ada di sana ketika itu. Tapi Buddha memutar roda Dharma, dan Buddha mengajarkan kepada murid-murid spiritual beliau, misalnya seperti Nagarjuna, Asanga, kemudian dari kedua Guru ini sampai pada Guru Atisha di India. Kemudian Guru Atisha membabarkan Dharma di Tibet, dan dari Tibetlah terbentuknya urutan Guru-Guru Silsilah sampai pada Jey Rinpoche. Dari Jey Rinpoche diajarkan kepada murid-murid beliau sampai kemudian diturunkan, diwariskan turun temurun sampai kepada kita sekarang ini. Walaupun kita tidak hadir pada saat pemutaran roda Dharma tersebut, tapi boleh dibilang kita saat ini menerima ajaran dari Buddha. Dan kita bisa dikatakan sebagai murid secara tidak langsung dari Buddha, karena kita menerima silsilahnya sampai saat ini.



Di antara ribuan Buddha yang muncul pada kalpa ini, kita memiliki koneksi khusus dengan Buddha Sakyamuni. Karena kita memiliki koneksi atau ikatan karma dengan Buddha Sakyamuni barulah kita bisa bertemu dengan ajaran ini pada kehidupan saat ini. Tanpa adanya koneksi, tanpa adanya ikatan karma tersebut, mustahil kita bisa berjumpa dengan ajaran sekarang ini. Jadi sesungguhnya anda semua di sini bukan baru pertama kali bertemu ajaran Buddha, sesungguhnya anda semua di sini sudah sering bertemu dengan ajaran Buddha di kehidupan lampau, barulah anda bisa bertemu ajaran ini sekarang ini. Tapi permasalahannya adalah walaupun anda sudah bertemu ajaran itu di kehidupan lampau, belum tentu anda mempraktikkannya.

Mengapa kita sampai sekarang ini belum berhasil membebaskan diri dari samsara, terlepas dari kita sudah bertemu dengan ajaran Buddha ini karena kita memiliki kekuatan intelektual yang lemah, kita tidak memiliki semangat yang kuat, kita memiliki klesha kemalasan yang kuat. Itulah sebabnya mengapa kita masih begini-begini saja dalam kondisi seperti sekarang ini. Ketika Buddha memutar roda Dharma dalam banyak kondisi dan situasi, secara khusus Buddha mengajarkan atau membabarkan sutra Prajna Paramita atau Sutra Penyempurnaan Kebijaksanaan. Beliau mengajarkan kepada murid-murid beliau seperti Maitreya dan Manjushri. Dan seiring berjalannya waktu muncullah Guru-guru seperti Nagarjuna dan Asanga yang kemudian mengajarkan ajaran ini kepada murid-muridnya. Dari situ murid-muridnya kemudian mengajarkan kepada murid-murid yang lainnya lagi, dari situ muncullah beberapa Guru-guru besar lagi. Inti



daripada ajaran tersebut adalah sama tapi cara memaparkan atau cara mengajarkannya berbeda-beda seiring berjalannya waktu.

Sebagai contoh, ketika Guru Atisha memberikan ajaran ini kepada orang-orang Tibet, Sutra Prajna Paramita atau Sutra Hati ini diajarkan dalam bentuk presentasi yang lain yaitu dalam bentuk Pelita Sang Jalan Menuju Pencerahan. Dengan cara seperti inilah kemudian muncul ajaran *Lamrim*, yang kemudian sampai kepada Jey Rinpoche. Lalu Jey Rinpoche mengajarkan hal yang sama, konten yang sama, yang kita temui dalam bentuk ajaran seperti ini sekarang ini. Walaupun bentuk-bentuk pemaparan atau presentasinya itu kurang lebih ada perbedaannya, tapi inti atau konten dari ajaran tersebut sama seperti yang dibabarkan oleh Buddha, cuma dalam bentuk presentasi dan pemaparan yang berbeda.

Mengapa inti yang sama tetapi kemudian cara pemaparan itu berbeda-beda seiring dengan berjalannya waktu? Jawabannya adalah karena kebutuhan ataupun kemampuan dari murid-murid yang mendengarkan ajaran itu berubah seiring berubahnya waktu. Karena alasan itulah mengapa instruksi-instruksi ini, yang diwariskan turun-temurun, pertama-tama dimulai di India, kemudian mengalami perubahan, kenapa bisa demikian, karena disesuaikan sedemikian rupa dengan kebutuhan dan kemampuan murid yang menerima ajaran tersebut. Sebagai contoh ketika itu, ajaran ini muncul di India kemudian dibawa ke Tibet, ketika dibawa ke Tibet ajaran tersebut kontennya sama, intinya sama tetapi pemaparannya dalam bentuk Tahapan Jalan Menuju Pencerahan atau yang disebut sebagai ajaran *Lamrim*. Dalam bentuk presentasi seperti ini lalu



diwariskan turun temurun oleh Guru-guru besar di Tibet. Dan itulah yang sampai di kita hingga sekarang ini. Itulah sebabnya saya ada di sini untuk memberikan ajaran *Lamrim* atau Tahapan Jalan Menuju Pencerahan. Saya di sini untuk mengajarkannya, anda semua sudah datang ke sini untuk mendengarkan dan mempraktikkan ajaran ini. Penting sekali untuk membangkitkan motivasi sebagaimana yang sudah saya jelaskan di awal tadi.

Tadi saya sudah memberikan uraian panjang lebar, jangan lupa untuk kembali membangkitkan motivasi, dan untuk mendapatkan ajaran *Lamrim* ini, kita harus membangkitkan tekad untuk mencapai Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna demi kebaikan diri sendiri dan semua makhluk. Dan niat untuk mencapai Kebuddhaan ini, entah itu yang mendasari kita untuk mendengarkan ajaran *Lamrim* ini atau bukan, mumpung sekarang kita sudah mendapatkan kemuliaan sebagai manusia yang bebas dan beruntung, berarti kita berada dalam kondisi yang sangat luar biasa untuk mempraktikkan ajaran ini. Ajaran *Lamrim* ini dibagi menjadi empat bagian utama atau empat struktur utama atau empat bab utama atau empat keagungan.

1. Penjelasan kualitas-kualitas agung spiritual untuk menunjukkan kemurniaan sumber ajaran *Lamrim*,
2. Penjelasan kualitas agung ajaran *Lamrim* itu sendiri untuk membangkitkan rasa hormat terhadap instruksi,
3. Bagaimana cara mengajar dan mendengarkan ajaran dengan kedua kualitas di atas,
4. Bagaimana kita para murid dibimbing dengan ajaran *Lamrim* yang sebenarnya.



Bab ini ada di Instruksi Guru Yang Berharga. Saya akan mulai sesi ini dengan memberikan transmisi lisan Instruksi Guru Yang Berharga. Anda bisa mengikuti atau mendengarkan transmisi ini, setelah itu akan saya berikan penjelasan.

[Transmisi Lisan]

Instruksi Guru Yang Berharga sudah dibaca sampai pada bagaimana menarik manfaat dengan eksistensi kita sebagai manusia dengan kebebasan dan keberuntungan, dimana terbagi menjadi tiga:

1. Melatih batin dengan jalan yang dijalankan bersama-sama dengan makhluk motivasi awal,
2. Melatih batin dengan jalan yang dijalankan bersama-sama dengan makhluk motivasi menengah,
3. Melatih batin dengan motivasi agung.

Poin yang pertama yaitu penjelasan kualitas-kualitas agung spiritual untuk menunjukkan kemurniaan sumber ajaran *Lamrim*.

Kita balik ke bagian awal yaitu penjelasan kualitas-kualitas agung ajaran, untuk menunjukkan kemurnian sumber ajaran *Lamrim*. Pada saat penjelasan bab pertama ini, idealnya kita harus memaparkan riwayat atau biografi dari Guru-guru Spiritual. Dimulai dari biografi Buddha Sakyamuni sampai pada riwayat Guru Spiritual pribadi kita sendiri. Oleh karena kekurangan waktu, yang biasa dilakukan adalah memberikan penjelasan biografi Buddha Sakyamuni, biografi Guru Atisha kemudian Jey Rinpoche. Ketika tadi saya menjelaskan tentang riwayat Buddha Sakyamuni, itu sudah



sama dengan penjelasan riwayat Buddha Sakyamuni yaitu ketika Buddha Sakyamuni masih seperti manusia seperti kita sekarang ini. Ketika itu beliau berupaya untuk mencapai pencerahan dan beliau melakukan praktik pengumpulan kebajikan selama tiga kalpa penuh, dan setelah berhasil melakukannya beliau mencapai tingkat Kebuddhaan dan menjadi seorang Buddha Sakyamuni yang kita kenal.

Di awal sudah saya jelaskan, kita harus betul-betul mengingat bahwasanya yang menjadi Buddha Sakyamuni ini, calon Buddha Sakyamuni ini tadinya adalah seorang manusia biasa, seorang makhluk biasa yang sepenuhnya dipengaruhi oleh klesha dan karmanya. Tapi kemudian calon Buddha ini, makhluk biasa ini kemudian bertemu dengan seorang Guru Spiritual dan dari Guru Spiritual ini beliau menerima ajaran tentang jalan yang benar/valid/sahih untuk mencapai pencerahan. Setelah beliau menerima ajaran, beliau mempraktikkan ajaran tersebut. Beliau membangkitkan tiga kualitas utama pada Tahapan Jalan yaitu penolakan samsara, bodhicitta dan pandangan yang unggul. Setelah mencapai pandangan unggul, beliau melanjutkan dengan bodhicitta, dan mengatasi segala bentuk halangan. Setelah mengatasi segala bentuk halangan, beliau mengumpulkan kedua bentuk akumulasi. Dari situ beliau kemudian mencapai yang namanya tingkat Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna. Ketika beliau sudah selesai melakukan semua tugas tersebut dan mencapai tingkat Kebuddhaan, beliau memutar roda Dharma dengan cara seperti itu, dengan memutar roda Dharma beliau memberikan manfaat kepada makhluk yang



tak terhingga jumlahnya. Berkat dari pemutaran roda Dharma tersebut, barulah kita bisa melihat aktifitas Buddha pada saat ini, di dunia pada saat ini, dimana aktifitas Buddha masih terus-menerus memberikan manfaat kepada begitu banyak makhluk yang bisa kita rasakan hingga saat ini.

Seiring dengan penjelasan yang saya berikan, apa yang seharusnya anda pikirkan di dalam batin anda masing-masing? Anda harus berpikir dengan cara seperti ini, “Buddha Sakyamuni, calon Buddha Sakyamuni ini, awalnya atau dulunya adalah manusia biasa seperti saya ini juga. Tapi beliau menerima ajaran yang benar, menerima ajaran yang tepat, setelah menerima ajaran yang tepat tersebut beliau mempraktikkan ajaran tersebut, dari mempraktikkan ajaran tersebut, beliau mendapatkan kualitas-kualitas dari Tahapan Jalan dan dari situ beliau berkembang terus hingga mencapai Kebuddhaan. Ketika sudah mencapai Kebuddhaan, beliau bisa memberikan manfaat kepada begitu banyak makhluk yang jumlahnya tak terhingga. Dan begitu banyaknya manfaat yang diberikan oleh Buddha Sakyamuni itu masih bisa kita rasakan hingga saat ini.

Jadi ketika Buddha Sakyamuni sudah muncul ke dunia ini dan Buddha Sakyamuni memutar roda Dharma atau memberikan ajaran Dharma kepada dunia, kepada murid-muridnya. Ajaran-ajaran Buddha yang awalnya dari India itu kemudian menyebar luas kemana-mana, ke banyak negara di berbagai belahan bumi. Sebagai contoh ajaran Buddha dari India juga bisa sampai ke Tibet. Ada dua tahapan penyebaran Buddha Dharma di Tibet yaitu pada



tahapan yang awal tetapi setelah itu mengalami kemerosotan. Setelah itu ada penyebaran Buddha Dharma yang kedua, dimana dari situ kemudian Buddha Dharma berkembang luas di Tibet. Dari situ kita bisa melihat ketika Buddha sudah memutar roda Dharma, Dharma itu menyebar luas kemana-mana dengan bentuk berbeda-beda, tetapi pada intinya, inti/ konten dari ajaran itu sama, cuma bentuknya saja yang berbeda-beda sesuai dengan tempat dimana ajaran tersebut berkembang.

Sekarang kita akan ambil waktu beberapa menit untuk merenungkan penjelasan yang sudah diberikan tadi secara rinci. Penjelasan yang rinci tadi, yang dimulai dari kita memikirkan betapa Buddha Sakyamuni merupakan manusia biasa, kemudian manusia biasa ini menerima ajaran dari Gurunya, dia mempraktikkan ajaran tersebut dan seterusnya sehingga kita bisa mendapatkan ajaran Buddha Sakyamuni saat ini. Kita harus merenungkan satu persatu selama 5 menit.

[Meditasi]

Tadi saya sudah jelaskan bahwasanya Buddha atau aktifitas Buddha masih bisa hadir di dunia sekarang ini, masih bisa sampai pada kondisi kita sekarang ini. Ini merujuk kepada ajaran Buddha. Ajaran Buddha sebagaimana yang kita ketahui ada dua bentuk yaitu satu sisi adalah ajaran dalam bentuk teks dan ajaran Buddha dalam bentuk kualitas spiritual atau realisasi spiritual. Bentuk ajaran yang pertama, ajaran dalam bentuk ucapan dan ajaran tekstual. Itu sudah dimulai dari sejak zaman Buddha dan kemudian diwariskan kepada murid-murid beliau. Dimana murid-murid beliau kemudian



mengajarkannya juga kepada murid-muridnya lagi dan diwariskan sampai saat ini. Ajaran verbal atau ucapan dan ajaran tekstual inilah yang sampai pada kita sekarang ini, sebagai contoh ajaran yang kita terima dari Guru Spiritual kita. Ajaran ucapan Buddha atau ajaran tekstual ini harusnya kita terima dari seorang Guru Spiritual yang berada dalam silsilah. Hal ini bukan semata-mata ketika kita membaca sebuah buku Dharma berarti kita sudah menerima ajaran Buddha. Kita tidak bisa menerima ajaran Buddha semata-mata dengan membaca buku Dharma atau mendengarkan sekilas ajaran dari seseorang yang misalnya kita kenal. Untuk masuk kategori mendengarkan ajaran Dharma, ucapan atau tekstual itu harus kita terima dari seorang Guru, yaitu seorang Guru yang memiliki transmisi, yang memiliki silsilah dan barulah kita bisa menerima ajaran Buddha dalam silsilah yang tanpa putus tersebut; itu di satu sisi. Di sisi lain ada ajaran Buddha dalam bentuk realisasi spiritual.

Contohnya adalah sumpah atau sila yang anda miliki, tentunya Sumpah *Prātimokṣa* yang anda miliki, apakah itu Sumpah *Prātimokṣa* penahbisan, bikkhu-bhikkuni atau juga Sumpah *Prātimokṣa* umat awam atau umat perumah tangga. Itu adalah contoh-contoh dari kualitas spiritual pada sisi spiritual ajaran. Contoh lainnya adalah keyakinan terhadap ajaran dan sebagainya dan juga contoh lainnya adalah segala bentuk kualitas atau perenungan yang sudah kita munculkan dari meditasi kita. Dari situ kita bisa melihat ada dua pembagian ajaran Buddha dan keduanya masih ada hingga sekarang ini.

Jadi ajaran ini dimulai dari Buddha Sakyamuni sendiri, yang



kemudian turun temurun hingga sampai pada Guru-guru Silsilah *Lamrim*. Dari Guru-guru Silsilah inilah munculnya ajaran Buddha yang ditransmisikan menjadi dua garis Silsilah dan dua garis Silsilah ini masih ada hingga saat ini. Semua Guru Silsilah *Lamrim*, sebagaimana yang sudah tadi dijelaskan sama seperti Buddha, awalnya bukan Buddha. Sebelum Buddha mencapai Buddha, beliau adalah makhluk biasa, begitu pula Guru-guru Silsilah *Lamrim*. Sebelum menjadi seorang Guru Silsilah *Lamrim*, mereka adalah manusia biasa, makhluk biasa seperti kita. Walaupun ketika mereka masih menjadi seorang makhluk biasa atau manusia biasa, mereka menerima ajaran dari Gurunya. Setelah menerima ajaran dari Guru, mereka mempraktikkan ajaran tersebut, setelah mempraktikkan mereka baru mencapai realisasi atau kualitas dari ajaran.

Jangan lupa apa yang sedang saya jelaskan ini merupakan bagian dari bab pertama dari *Lamrim* yaitu penjelasan kualitas-kualitas agung Guru Spiritual untuk menunjukkan kemurnian sumber ajaran *Lamrim*. Yang harus kita pahami dari bab pertama *Lamrim* ini adalah ketika kita membaca atau memahami biografi Guru-guru besar seperti Buddha Sakyamuni dan juga Guru Silsilah *Lamrim*, mereka semua itu awalnya bukan makhluk agung yang langsung serta merta begitu saja. Awalnya mereka manusia biasa seperti kita dan ketika mereka masih manusia biasa, mereka berlatih pada ajaran. Kalau kita mengikuti contoh mereka, bukan tidak mungkin kita bisa mencapai tingkatan seperti yang sudah mereka capai tersebut. Kalau kita mengikuti cara mereka, bukan tidak mungkin kita bisa mencapai realisasi sebagaimana yang mereka dapatkan



tersebut. Penjelasan yang baru saja diberikan ini, kita ambil waktu lima menit untuk merenungkannya baik-baik.

[Meditasi]

Dari bab pertama *Lamrim* ini, yang pertama dari keempat bab itu yaitu penjelasan kualitas agung Guru Spiritual untuk menunjukkan kemurnian sumber ajaran. Bab yang pertama ini bisa terbagi lagi menjadi tiga, dimana kita bisa lihat di dalam *Outline Lamrim*. Poin pertama terbagi menjadi tiga :

1. Bagaimana Guru Atisha dilahirkan di sebuah keluarga yang terhormat,
2. Bagaimana pada masa kehidupan itu beliau memperoleh pengetahuan dan realisasi,
3. Setelah memperolehnya, bagaimana beliau berkarya untuk kepentingan ajaran Dharma.

Poin ketiga terbagi 2:

1. Bagaimana beliau berkarya di India,
2. Bagaimana beliau berkarya di Tibet.

Ada buku biografi Guru Atisha yang tersedia dalam bahasa Inggris dan bahasa Perancis. Akan sangat baik sekali kalau anda bisa membaca buku biografi tersebut untuk betul-betul memahami bagaimana Guru Atisha terlahir pada sebuah keluarga yang terhormat, bagaimana Guru Atisha memperoleh pengetahuan dan realisasi-realisasi beliau. Ketika sedang membaca biografi Guru Spiritual, jangan hanya membaca begitu saja, tetapi Anda harus membangkitkan tekad untuk mengikuti jejak beliau, membangkitkan tekad untuk mencapai kualitas yang sama seperti Guru Spiritual



tersebut. Dan untuk membangkitkan aspirasi tersebut jangan lupa untuk berdoa yaitu membangkitkan doa aspirasi supaya bisa mengikuti jejak beliau.

Poin yang kedua yaitu penjelasan kualitas agung ajaran *Lamrim* itu sendiri untuk membangkitkan rasa hormat terhadap instruksi.

Penjelasan kualitas agung ajaran *Lamrim* ini bisa ditemukan di dalam Pelita Sang Jalan Menuju Pencerahan karya Guru Atisha dan juga teks-teks *Lamrim* secara umum. Kita harus bisa memahami kualitas-kualitasnya yang terbagi menjadi empat bagian, yaitu :

1. Keagungan pemahaman bahwa tidak ada pertentangan di dalam keseluruhan ajaran Buddha,
2. Keagungan menyadari semua kata-kata Buddha sebagai instruksi untuk dipraktikkan,
3. Keagungan memahami gagasan-gagasan pokok Sang Buddha dengan mudah,
4. Keagungan terhindar dari suatu kesalahan besar secara otomatis.

Iniilah empat kualitas agung ajaran *Lamrim* yang merujuk kepada ajaran *Lamrim* Guru Atisha atau juga ajaran *Lamrim* secara umum. Keagungan-keagungan ajaran *Lamrim* ini hanya bisa ditemukan pada ajaran *Lamrim* yang merujuk kepada misalnya pada teks Pelita Sang Jalan Menuju Pencerahan. Kualitas-kualitas ini tidak bisa ditemukan pada Sutra Prajna Paramita, juga tidak bisa ditemukan di dalam Guhya-samaja-tantra, juga tidak bisa ditemukan pada ajaran Mahamudra dan juga ajaran-ajaran tingkat tinggi lainnya. Walaupun tingkat ajaran tersebut termasuk ajaran tingkat



tinggi, tapi ajaran tersebut tidak memiliki kualitas-kualitas ajaran ini. Kualitas ini spesifik hanya ada pada ajaran *Lamrim*. Apa artinya? Itu berarti kalau kita mengikuti instruksi Pelita Sang Jalan Menuju Pencerahan atau ajaran *Lamrim*, berarti kita bisa memahami bahwa semua ajaran Buddha itu tidak ada pertentangan atau tidak ada kontradiksi antara satu sama lainnya secara otomatis. Kalau kita mengikuti ajaran *Lamrim*, kita akan menyadari semua kata-kata Buddha sebagai instruksi untuk dipraktikkan. Kalau kita mengikuti ajaran *Lamrim*, kita akan memahami gagasan-gagasan pokok Sang Buddha dengan mudah. Dan kalau kita mengikuti ajaran *Lamrim*, kita akan terhindar dari suatu kesalahan besar secara otomatis.

Kualitas-kualitas agung ini hanya ada secara khusus di dalam ajaran *Lamrim*, tidak terkandung pada ajaran tingkat tinggi lainnya. Secara umum keempat kualitas agung dari ajaran *Lamrim* ini sebenarnya sangat penting sekali, terutama pada zaman sekarang ini, yaitu ketika ada begitu banyak pembahasan-pembahasan tentang Dharma. Atau lebih parah lagi ada juga kritikan-kritikan atau celaan-celaan antara ajaran Dharma yang satu dengan ajaran lainnya, antara aliran yang satu dengan aliran yang lainnya. Dari situ kita bisa memahami betapa kualitas ajaran *Lamrim* itu begitu penting dan semakin penting pada zaman dewasa ini. Karena dengan ajaran *Lamrim* inilah, kita bisa melihat sebenarnya tidak ada pertentangan antara ajaran Buddha yang satu dengan yang lainnya.

Kualitas agung Lamrim yang pertama, yaitu keagungan pemahaman bahwa tidak terdapat pertentangan-pertentangan di dalam keseluruhan ajaran Buddha, apakah itu ajaran secara ucapan



ataupun ajaran dalam bentuk realisasi spiritual ataupun kualitas-kualitas spiritual. Semua ajaran Buddha dalam bentuk apapun itu tidak bertentangan satu sama lainnya, tidak berkontradiksi satu sama lainnya. Dari situ kita bisa memahami sebenarnya apapun ajaran yang diajarkan oleh Buddha, tujuannya untuk menolong makhluk lain, mencapai perkembangan yang lebih baik. Apapun yang diajarkan oleh Buddha, tujuannya supaya memberikan perkembangan spiritual pada makhluk lain. Jadi antara satu ajaran dengan ajaran lainnya itu tidak ada pertentangan. Tujuannya hanya untuk demi supaya orang lain bisa berkembang menjadi lebih baik.

Penjelasan lebih lanjut adalah berkat ajaran *Lamrim* ini kita bisa memahami apapun yang diajarkan oleh Buddha, apakah itu ajaran yang terkait dengan misalnya, apakah ajaran yang harus dipraktikkan secara langsung atau ajaran-ajaran yang merupakan ajaran tambahan atau ajaran pendukung bagi praktik spiritual kita. Dengan kata lain, berfungsi secara tidak langsung. Kalau kita berbicara tentang ajaran utama dan ajaran pendukung dari Buddha, yang dimaksud dengan ajaran utama adalah ajaran-ajaran yang harus dipraktikkan oleh semua individu, semua praktisi, semua murid Dharma. Ajaran utama adalah ajaran yang tercantum di dalam semua ajaran *Lamrim*. Sedangkan ajaran pendukung itu tidak mesti dilakukan atau dipraktikkan secara langsung oleh kita, tetapi tetap saja ajaran pendukung itu berfungsi untuk mendukung praktik spiritual kita.

Misalnya adalah membangkitkan aspirasi untuk mencapai pembebasan samsara pribadi. Pembebasan samsara pribadi itu



kita tidak melaksanakannya, kita tidak mencapainya tetapi kita bisa mengetahui ajaran ini supaya kita bisa mengajarkannya kepada orang lain atau praktisi lain yang tertarik pada ajaran ini. Kita sendiri mempraktikkan pembebasan samsara pribadi, tapi itu berfungsi sebagai pendukung pada praktik kita. Dengan demikian, kita bisa melihat betapa semua ajaran yang sudah disampaikan atau diberikan oleh Buddha termasuk ke dalam salah satu dari dua kategori ini, apakah sebagai ajaran utama atau sebagai ajaran pendukung. Jadi, semua ajaran Buddha itu tanpa terkecuali merupakan ajaran yang memiliki fungsi atau maknanya masing-masing, bisa masuk salah satu dari dua kategori ini, dan fungsinya itu berkaitan dengan praktisi itu masing-masing. Seorang praktisi bisa menentukan sebuah ajaran itu bagi dia merupakan ajaran utama yang harus dipraktikkan atau itu merupakan ajaran pendukung bagi praktik utama dia. Dengan demikian, kita bisa menyimpulkan semua Dharma yang diberikan oleh Buddha, tujuannya untuk mencapai pencerahan sempurna. Pemahaman seperti ini hanya bisa kita dapatkan kalau kita bertemu ajaran *Lamrim*.

Dalam rangka mencapai Kebuddhaan, kita membutuhkan semua ajaran yang sudah disampaikan oleh Buddha, yang harus kita praktikkan secara pribadi dalam rangka untuk membantu diri kita sendiri, demi kita sendiri. Untuk mencapai Kebuddhaan, kita juga butuh ajaran-ajaran Buddha yang harus kita ajarkan kepada orang lain, untuk membantu orang lain. Yang dimaksud dengan mempraktikkan ajaran Buddha adalah kita harus menolong makhluk lain. Yang dimaksud dengan mencapai tingkat Kebuddhaan adalah



kita harus memberikan manfaat kepada semua makhluk lain. Oleh sebab itu, dalam mempelajari ajaran Buddha kita harus bisa memahami ajaran mana yang masuk ke dalam ajaran kendaraan kecil, ajaran mana yang termasuk kendaraan besar dan ajaran mana yang termasuk kendaraan tantra. Kita harus bisa memahami semuanya itu dalam rangka untuk memberikan manfaat kepada diri sendiri dan semua makhluk. Dengan cara seperti inilah, kita bisa memahami betapa semua ajaran Buddha tidak ada pertentangan sama sekali.

Kualitas agung kedua dari ajaran Lamrim adalah keagungan menyadari semua atau mengenali semua kata-kata Buddha sebagai instruksi untuk dipraktikkan. Dengan kata lain, semua ajaran Buddha adalah metode bagi kita untuk menjinakkan atau menaklukkan batin kita sendiri. Artinya adalah melalui teks ajaran Pelita Sang Jalan Menuju Pencerahan atau melalui ajaran *Lamrim*, kita bisa memahami semua ajaran Buddha, semua kata-kata yang disampaikan oleh Buddha dalam berbagai bentuk dan berbagai variasi aspeknya. Sebagaimana tadi sudah dijelaskan, ada ajaran-ajaran yang termasuk pada kendaraan kecil atau kendaraan besar ataupun ajaran-ajaran Buddha di Tibet pada masa sebelumnya dan pada masa sesudahnya, yaitu ada dua periode penyebaran ajaran Buddha di Tibet. Kita butuh semua ajaran tersebut dan kita bisa merangkai atau memadukannya sedemikian rupa di dalam praktik kita, tetapi tujuannya tetap satu yaitu menjinakkan batin kita sendiri.



Kualitas ketiga dari ajaran Lamrim adalah keagungan memahami gagasan-gagasan pokok Sang Buddha dengan mudah. Apa yang dimaksud dengan kualitas ini, pertama-tama apa yang dimaksud dengan gagasan pokok Sang Buddha. Yang dimaksud gagasan pokok Sang Buddha adalah tiga kualitas utama pada jalan yaitu penolakan samsara, bodhicitta dan pandangan unggul atau penembusan kesunyataan. Ini merupakan tiga kualitas agung pada Tahapan Jalan. Berkat ajaran *Lamrim* kita bisa memahami gagasan pokok itu dengan mudah. Dan bukan hanya memahami, tapi kita juga bisa dengan mudah merealisasikannya. Mengapa ajaran *Lamrim* dikatakan memungkinkan kita untuk memahami gagasan-gagasan pokok Buddha? Walaupun isi daripada ajaran itu sama, tetapi karena pemaparan dan presentasi dari ketiga kualitas-kualitas itu, cara menjelaskannya serta urutan-urutan penjelasannya itu berbeda-beda. Dan kadang-kadang ketiga kualitas itu dipaparkan secara praktik bukan secara teori karena kualitas utama ini dijelaskan untuk direalisasikan atau dipraktikkan, sehingga dipaparkan sedemikian rupa pada Tahapan Jalan Menuju Pencerahan atau *Lamrim*. Kadang-kadang penjelasan kualitas itu dipaparkan urutan-urutannya, langkah-langkah untuk bagaimana secara langsung bisa menerapkannya. Berkat ajaran *Lamrim* kita bisa memahami gagasan-gagasan pokok Sang Buddha dengan mudah.

Keagungan keempat dari ajaran Lamrim adalah keagungan terhindar secara otomatis dari suatu kesalahan besar. Ada berbagai bentuk kesalahan-kesalahan besar. Tapi kesalahan besar utama yang dirujuk di sini adalah terkait dengan kesalahan besar



ketika seseorang meninggalkan ajaran Dharma. Yang dimaksud dengan meninggalkan ajaran Dharma adalah merendahkan atau membeda-bedakan antara ajaran Buddha yang satu dengan ajaran lainnya. Mencela ajaran Buddha misalnya dengan kata-kata seperti ajaran “Mahayana lebih bagus atau lebih unggul dibandingkan dengan ajaran Hinayana” atau misalnya kata-kata seperti “ajaran tradisi yang lebih baru, tradisi yang lebih modern itu lebih bagus dibandingkan dengan tradisi lama.” Kalau kita sampai mengucapkan kata-kata seperti itu, itu termasuk pada kesalahan besar meninggalkan ajaran Dharma, karena kita membeda-bedakan atau mendiskriminasi ajaran Buddha itu sendiri.

Di dalam Pelita Sang Jalan Menuju Pencerahan atau *Lamrim*, kita bisa secara otomatis terhindar dari suatu kesalahan besar kalau kita memahami ajaran *Lamrim*. Secara otomatis kita bisa memahami betapa semua ajaran-ajaran Buddha itu memiliki fungsi dan pembagiannya sendiri. Topik tentang kualitas agung ajaran *Lamrim* ini sudah saya jelaskan berkali-kali, Anda semua di sini sudah pernah mendengarkannya berkali-kali saya rasa. Akan tetapi, kembali lagi saya hendak menyampaikan poin penjelasan ini sangat penting sekali terutama pada kualitas agung ajaran *Lamrim* ini. Semakin anda mendengarkan, semakin anda bisa memahami. Semakin anda paham, anda semakin bisa merenungkannya dengan baik. Semakin anda bisa merenungkannya dengan baik, anda juga bisa memahami dengan sangat baik pula. Ketika kita sudah memahami dengan baik, kita semakin bisa menghargai betapa luar biasanya ajaran ini. Ketika kita sudah bisa menghargai betapa



luar biasanya ajaran ini, maka secara otomatis keyakinan kita juga meningkat pada ajaran ini. Ketika keyakinan meningkat, maka kualitas-kualitas baik kita juga secara otomatis meningkat.

Saya tegaskan di sini, penting sekali bagi anda semua untuk membangkitkan keyakinan yang kuat pada ajaran *Lamrim*. Kalau kita memiliki keyakinan yang kuat pada ajaran *Lamrim*, ketika kita menghadapi masalah dalam hidup kita atau kadang-kadang kita mencari solusi dari masalah kita, itu ada di dalam ajaran Dharma. Ketika kita mencari jawaban pada Dharma, kita bertanya “Saya punya masalah seperti ini, apa nasehat Buddha untuk masalah saya ini.” Karena kita yakin kepada ajaran ini, kita bisa menemukan jawaban dari permasalahan yang kita hadapi. Kalau kita kurang keyakinan, maka ketika kita menghadapi masalah, kita merasa tidak menemukan jawaban dalam ajaran ini dan kemudian kita bisa saja kehilangan keyakinan pada ajaran ini. Ketika kita kehilangan keyakinan pada ajaran, bisa saja kita meninggalkan ajaran ini dan mencoba untuk mencari jawabannya di tempat lain atau mencari-cari di ajaran yang lain. Itu berarti kita sudah meninggalkan ajaran. Ketika kita menghadapi masalah, belum tentu kita bisa menemukan jawaban pada ajaran lain. Akan tetapi di satu sisi kita sudah terlanjur meninggalkan ajaran ini. Hal ini tidak akan terjadi kalau kita memiliki keyakinan yang kuat pada ajaran *Lamrim*. Sampai di sini untuk sesi yang siang ini.



~*~ HARI II ~*~

(SESI SIANG, 27 OKTOBER 2013)

Tadi pagi kita sudah mengambil waktu untuk membangkitkan motivasi yang baik. Untuk sesi siang ini kita juga harus membangkitkan motivasi yang baik. Kita semua sekarang di sini sudah berada di ruangan ini, tujuan kita adalah mendengarkan ajaran kemudian mempraktikkan ajaran yang sudah kita terima, yaitu ajaran yang tidak lain tidak bukan adalah ajaran Buddha dan secara khusus merupakan ajaran Mahayana yang berasal dari Buddha. Ini mencakup juga anda semua yang mendengarkan ajaran ini dari tempat-tempat yang jauh melalui siaran web, kita semua di sini harus membangkitkan motivasi bahwasanya kita akan mencapai Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna. Kesempatan yang kita miliki pada saat ini, pada saat seperti ini merupakan kesempatan yang luar biasa dan sangat beruntung sekali, kenyataan bahwasanya kita berada pada kondisi seperti ini merupakan kondisi yang sangat luar biasa untuk mendukung kita mencapai tujuan yang hendak kita capai.

Tadi pagi kita sudah mengambil waktu untuk membangkitkan motivasi yang baik. Untuk sesi siang ini kita juga harus membangkitkan motivasi yang baik. Kita semua sekarang di sini



sudah berada di ruangan ini, tujuan kita adalah mendengarkan ajaran kemudian mempraktikkan ajaran yang sudah kita terima, yaitu ajaran yang tidak lain tidak bukan adalah ajaran Buddha dan secara khusus merupakan ajaran Mahayana yang berasal dari Buddha. Ini mencakup juga anda semua yang mendengarkan ajaran ini dari tempat-tempat yang jauh melalui siaran web, kita semua di sini harus membangkitkan motivasi bahwasanya kita akan mencapai Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna. Kesempatan yang kita miliki pada saat ini, pada saat seperti ini merupakan kesempatan yang luar biasa dan sangat beruntung sekali, kenyataan bahwasanya kita berada pada kondisi seperti ini merupakan kondisi yang sangat luar biasa untuk mendukung kita mencapai tujuan yang hendak kita capai.

Kita semua di sini harus menyadari semua kondisi yang sudah kita dapatkan sekarang ini, itu semata-mata dikarenakan keberuntungan yang sudah kita miliki, keberuntungan yang luar biasa. Pada saat yang bersamaan, coba bayangkan ada begitu banyak makhluk di dunia ini yang berada di ranjang kematian, yang sedang sekarat, yang sedang akan kehilangan nyawanya atau bisa juga orang-orang yang sekarang sedang mengalami sakit yang sangat parah, sedemikian parahnya sehingga mereka pada saat ini sedang mengalami rasa sakit yang luar biasa.

Dan ketika saya memberikan contoh seperti ini bukan hanya ada satu dua orang saja, tetapi ada begitu banyak makhluk, ada begitu banyak manusia yang berada pada kondisi seperti ini, sementara kita berada di ruangan ini. Di antara orang-orang yang



menderita tersebut barangkali juga ada orang-orang yang kita kenal baik, sahabat-sahabat kita, teman-teman kita, keluarga kita; yang sedang mengalami sakit parah ataupun yang sedang sekarat di atas ranjang kematiannya. Kita bisa merenungkan, kita bisa memikirkan mereka yang kita kenal bahwasanya ada begitu banyak makhluk yang sedang menderita saat ini, kita juga bisa merenungkan makhluk-makhluk lainnya yang juga menderita pada saat yang sama. Dan terkait dengan makhluk yang menderita, kita baru mencakup orang-orang atau manusia yang menderita di dunia ini. Tapi selain dari bentuk manusia pasti begitu banyak makhluk-makhluk yang menderita, yang mengalami penderitaan yang jauh lebih hebat lagi daripada penderitaan manusia yang kita renungkan tadi.

Ada begitu banyak jenis-jenis kelahiran di alam-alam yang menderita dan mereka sedang mengalami penderitaan dalam bentuk masing-masing. Dengan kata lain, kita bisa merenungkan ketiga bentuk penderitaan dalam alam rendah, dimana makhluk yang terlahir di tiga alam rendah terus-menerus mengalami penderitaan yang nyata. Memang lebih susah bagi kita untuk merenungkan penderitaan di alam rendah, dikarenakan kita tidak bisa melihat alam neraka dan juga tidak bisa melihat alam setan kelaparan (makhluk setan kelaparan). Tapi di antara ketiga alam rendah itu, kita bisa mengamati alam binatang, dan kita bisa mengamati penderitaan alam binatang. Dan dari situ kita bisa mencoba memahami betapa banyak makhluk yang sedang menderita saat ini, salah satunya adalah mereka yang terlahir sebagai binatang. Kalau kita merenungkan betapa semua makhluk sedang menderita sesuai



dengan penderitaan yang dialami mereka masing-masing, kalau kita membandingkannya dengan kondisi kita sekarang ini, tentu saja kita akan semakin menghargai dan merasa beruntung dengan kondisi yang kita miliki sekarang, baik kondisi beruntung secara eksternal maupun internal.

Mumpung kita masih bisa menikmati keberuntungan yang luar biasa, kondisi yang sangat beruntung, yang sangat menyenangkan saat ini, kalau kita tidak berbuat apa-apa, kita diam-diam saja, tidak berbuat sesuatu untuk menolong makhluk lain, maka tidak ada tindakan yang lebih egois dari ini. Oleh sebab itu, yang paling penting yang bisa dilakukan kita semua yang ada di sini adalah untuk mencari sebuah metode dan setelah mencari metode tersebut kita menerapkan metode untuk mengatasi penderitaan semua makhluk dan menuntun mereka semua pada kebahagiaan yang tertinggi. Maksud dari apa yang sudah dijelaskan sejauh ini sangat sederhana sekali dan sangat gamblang sekali. Yang harus kita lakukan adalah untuk menghentikan atau menghapus semua klesha yang ada di dalam batin kita, yang selama ini masih muncul di dalam batin kita. Kalaupun belum bisa menghapuskan atau menghentikannya sama sekali, kita bisa berupaya sebesar-besarnya untuk mengurangi klesha-klesha yang kita miliki. Kalau kita bisa mengurangi klesha, kita mengurangi karma-karma buruk yang kita kumpulkan dikarenakan pengaruh klesha tersebut. Itu di satu sisi.

Di sisi lain adalah kita harus berupaya sebesar-besarnya untuk mengembangkan semua kualitas-kualitas yang sudah yang kita miliki, baik itu kualitas yang memang sudah kita munculkan maupun



kualitas yang belum kita munculkan tapi kita memiliki potensi untuk memunculkannya. Jadi semua bentuk kualitas-kualitas baik yang belum muncul harus kita munculkan dan yang sudah muncul harus kita tingkatkan. Secara sederhana dan secara gamblangnya, inilah dua hal yang harus kita lakukan yaitu menghentikan sifat buruk, menghentikan klesha dan mengembangkan kualitas-kualitas baik yang selama ini memang sudah kita miliki.

Seperti yang sudah saya jelaskan pada sesi pagi tadi, apa yang harus kita lakukan adalah tentu saja mengikuti teladan yang sudah ditunjukkan kepada kita oleh semua Guru-guru besar di masa lampau dan sudah ditunjukkan oleh para Buddha yang sudah muncul di masa lampau. Yang harus kita lakukan adalah mengikuti jejak kaki, jejak langkah para Guru-guru Spiritual *Lamrim* dan juga jejak langkah Buddha Sakyamuni. Mulai dari Buddha Sakyamuni sampai pada Guru Spiritual pribadi kita sendiri. Kalau yang kita lakukan hanya itu saja, betul-betul mengikuti jejak mereka, maka kita akan sampai pada tujuan yang dihendaki.

Tentu saja ada begitu banyak klesha yang harus kita atasi, ada begitu banyak halangan dan rintangan, sikap buruk yang harus kita atasi. Tapi pertanyaannya mana yang paling *urgent*? Mana yang paling darurat yang harus kita atasi sekarang ini. Yang paling darurat harus kita atasi adalah kemelekatan pada kehidupan saat ini dan hanya pada saat ini saja. Mengapa? Karena klesha kemelekatan pada kehidupan saat inilah yang menghalangi perkembangan dari kualitas-kualitas yang kita miliki. Kalau kita bisa mengatasi klesha yang satu ini, maka masih ada harapan kita bisa mengatasi langkah



atau mencapai langkah berikutnya, yaitu mengatasi kemelekatan pada kebahagiaan samsara secara keseluruhan. Sebelum kita bisa mengatasi klesha yang pertama, yaitu kemelekatan pada kehidupan saat ini, tidak mungkin kita bisa berkembang untuk lanjut mengatasi klesha berikutnya.

Kalau kita sanggup untuk mengatasi klesha yang kedua pada langkah yang kedua tersebut, barulah kemudian kita bisa melanjutkan untuk mengatasi halangan yang berikutnya, yaitu halangan dalam bentuk sikap mementingkan diri sendiri, dimana sikap mementingkan diri sendiri ini membuat kita memikirkan semata-mata hanya diri sendiri saja. Jadi kembali lagi kalau kita tidak mengatasi mulai dari langkah pertama yaitu mengatasi kemelekatan pada saat ini, maka kita tidak bisa bergerak pada langkah berikutnya, yaitu kita tidak bisa melatih latihan tingkat tinggi seperti misalnya latihan tantra rahasia dan sebagainya. Kalau kita belum mengatasi langkah yang pertama tadi, apapun yang kita latih pada langkah berikutnya itu hanya merupakan sesuatu yang sia-sia dan bukan merupakan praktik yang sesungguhnya.

Kecenderungan yang dialami oleh sebagian besar orang-orang adalah mereka langsung loncat untuk melatih praktik-praktik spiritual tingkat tinggi yang sesungguhnya di luar jangkauan atau di luar kemampuan mereka. Kalau orang-orang ini berniat untuk mempelajarinya secara intelektual, secara pengetahuan, ya sah-sah saja. Akan tetapi terkait dengan praktik yang sesungguhnya, saya meragukan apakah orang-orang ini betul-betul bisa sanggup mempraktikkan ajaran-ajaran tingkat tinggi tersebut. Kalaupun



mereka melakukannya, saya meragukan apakah betul-betul bisa mendapatkan hasil yang sesungguhnya. Mengapa saya mengatakan seperti itu? Dikarenakan yang dimaksud dengan mempraktikkan ajaran Buddha itu adalah mengembangkan batin kita, memperbaiki sikap kita. Oleh sebab itu, kalau kita langsung loncat dan langsung ingin melatih ajaran tingkat tinggi yang sesungguhnya diluar kemampuan kita, maka itu tidak terlalu bermanfaat untuk mengubah batin kita. Dan tentu saja bukan demikian cara untuk melakukannya.

Jadi kembali lagi kalau ada orang di sini ataupun Anda di sini betul-betul ingin mempraktikkan ajaran Buddha, yang harus Anda lakukan adalah dimulai dari mengatasi penghalang utama anda. Anda di sini tentu memiliki tingkat latihan spiritual yang berbeda-beda dan oleh sebab itu, Anda masing-masing di sini memiliki permasalahan yang berbeda-beda pula. Anda memiliki halangan utama yang berbeda-beda, anda harus mengenali halangan utama anda yang menghalangi Anda untuk berkembang ke langkah berikutnya itu apa.

Jadi langkah pertama bagi kita di sini masing-masing adalah mengenali, memeriksa diri sendiri apa yang menjadi halangan utama bagi diri kita. Apapun itu silahkan anda kenali, silahkan anda periksa, kalau sudah diatasi baru bisa lanjut pada latihan berikutnya atau perkembangan berikutnya. Kalau anda loncat dan tidak mengatasi hal yang utama, apapun yang Anda lakukan pada langkah berikutnya itu sebenarnya tidak begitu bermanfaat. Sebagai contoh permasalahan yang sedang kita bahas ini adalah melatih sesuatu yang di luar kemampuan kita, ini bukan sesuatu isu yang



baru sebenarnya. Kita bisa mengambil contoh kembali pada Tibet di masa lampau, dimana ketika itu agama Buddha Dharma baru saja berkembang di Tibet dan pada perkembangan berikutnya yaitu ketika Guru Atisha datang ke Tibet. Masalah ini sudah terjadi pada saat itu.

Ketika Guru Atisha pertama kali datang ke Tibet untuk menyebarkan ajaran Buddha, beliau mengajarkan topik berlindung dan topik karma dan akibat-akibatnya. Apa yang sebenarnya terjadi di Tibet ketika itu, bukan berarti tidak ada ajaran Buddha sama sekali. Ketika itu sudah ada ajaran Buddha Dharma di sana, tetapi ketika Guru Atisha datang yang diajarkannya adalah topik mendasar tersebut. Pada masa itu, Dharma masih ada di Tibet. Akan tetapi yang terjadi adalah ada jurang pemisah yang sangat besar sekali antara apa yang dilakukan oleh orang-orang yang mengaku sebagai praktisi Dharma dengan apa yang dimaksud sebagai praktik Dharma yang sesungguhnya. Jadi ada perbedaan yang sangat besar antara apa yang dilakukan oleh orang-orang dengan apa yang dimaksud dengan praktik Dharma yang sesungguhnya. Yang terjadi adalah ada banyak orang yang berniat atau tertarik pada ajaran-ajaran tingkat tinggi tapi sesungguhnya belum sampai kesana.

Dikarenakan adanya kondisi yang seperti itu, banyak orang yang mempelajarinya dan kemudian mempraktikkan dengan susah payah. Walaupun mereka sudah berjuang untuk mempraktikkannya dengan susah payah, mereka tidak bisa mendapatkan hasil yang diinginkan. Itu yang terjadi pada sebagian besar praktisi ketika itu. Itulah sebabnya, untuk memperbaiki kondisi yang terjadi pada saat



itu, Guru Atisha memaparkan ajarannya sedemikian rupa dalam tahapan jalan. Urutan-urutan jalan dimana jalan yang pertama harus dicapai dulu baru disambung dengan urutan yang berikutnya. Dari urutan seperti itulah, dengan tahap-tahap seperti itulah, Guru Atisha berhasil menggabungkan keseluruhan Tahapan Jalan menjadi tiga tahapan besar dalam instruksi Tahapan Jalan. Dari sana dipaparkan sedemikian jelas dan gamblang urutan-urutan seperti apa yang harus dilakukan kalau seseorang ingin melakukan praktik spiritual atau melakukan praktik Dharma. Urutan-urutan inilah yang disusun sedemikian rupa dalam Pelita Sang Jalan Menuju Pencerahan dimana teks ini merupakan sinar matahari yang menerangi jalan menuju praktik Dharma di Tibet ketika itu.

Kalau kita bandingkan dengan kondisi dunia saat ini, dimana kita bisa melihat memang masih ada ajaran Buddha yaitu ada ajaran Tantra, ada ajaran Sutra, ada ajaran kendaraan besar, ada kendaraan kecil. Kalau ada orang yang ingin mempraktikkan ajaran Mahayana atau juga berkeinginan untuk mempraktikkan ajaran Tantrayana, itu sah-sah saja. Akan tetapi, kalau betul-betul ingin mempelajari atau mempraktikkan ajaran Mahayana dan Tantrayana, anda harus betul-betul mempersiapkan diri dengan melatih fondasi dasarnya. Kalau fondasi dasarnya tidak anda lakukan dengan baik, maka fondasi dasar yang disebut sebagai kendaraan umum atau jalan umum sebelum melatih jalan kendaraan besar atau kendaraan tingkat tinggi tidak akan memberikan hasil yang diinginkan. Dengan kata lain, kalau kita tidak betul-betul menghormati urutannya, tidak menaati urutan dalam latihan spiritual kita, maka hasil buruk/negatif



yang akan kita dapatkan.

Tadi saya sudah menunjukkan bahwasanya halangan utama bagi kita pada saat ini adalah kemelekatan pada kehidupan saat ini. Halangan utama inilah yang harus kita atasi pertama-tama terlebih dahulu. Ada berbagai macam penawar bagi kemelekatan pada kehidupan saat ini, bahkan di dalam praktik Tantra sekalipun ada praktik-praktik untuk mengatasi kemelekatan pada kehidupan saat ini. Di dalam praktik Tantra, kita harus membangkitkan yang namanya pandangan yang murni, dimana pandangan yang murni ini kita harus melihat segala sesuatu sebagai sesuatu yang murni, bukan segala sesuatu yang biasa-biasa saja. Dan kalau kita tidak bisa mengatasi pandangan yang tidak murni tersebut, kita juga tidak bisa mengatasi kemelekatan pada kehidupan saat ini.

Kemelekatan pada kehidupan saat ini tidak sejalan, tidak selaras dengan pandangan Tantra yang melihat segala sesuatu sebagai murni. Jadi, di dalam ajaran Tantra ada ajaran-ajaran atau instruksi-instruksi untuk mengatasi kemelekatan pada kehidupan saat ini, tetapi sebenarnya belum tentu orang-orang sudah siap untuk menerima atau mempraktikkan untuk mengatasi kemelekatan pada kehidupan pada saat ini tersebut. Mengapa dijelaskan seperti itu, dikarenakan kalau kita mengembangkan pandangan yang murni berarti kita melihat segala sesuatu yang ada disekeliling kita itu merupakan perwujudan daripada Istadewata. Pertama-tama yang harus kita lakukan, yang kita butuhkan, adalah memiliki pandangan ketanpa-akuan. Dengan kata lain, kita harus sudah memiliki pemahaman ketanpaakuan atau kesunyataan yang



kuat atau yang benar. Kalau kita tidak memiliki pemahaman ketanpaakuan atau kesunyataan itu, tidak mungkin bagi kita untuk betul-betul membangkitkan pandangan murni yang sesungguhnya, yaitu melihat segala sesuatu disekeliling kita sebagai perwujudan dari Istadewata Tantrik yang kita miliki.

Sebenarnya tidak cukup bagi kita untuk memiliki pandangan kesunyataan atau ketanpaakuan. Pandangan kesunyataan tersebut lengkap, kalau dibarengi dengan bodhicitta. Praktik-praktik tingkat tinggi pada kondisi seperti ini, bagi kita masih diluar kemampuan kita. Tapi, apakah itu berarti tidak boleh mempraktikkannya atau tidak boleh berupaya untuk mempraktikkannya? Tidak mesti begitu. Tentu saja kita bisa berupaya untuk suatu saat nanti mempraktikkan ajaran tingkat-tingkat tersebut atau latihan tingkat-tingkat tersebut. Kalau kita berada pada tingkatan latihan dimana kita meyakini kita bisa mencapai pandangan kesunyataan tersebut, dan kita beraspirasi seolah-olah memang kita memiliki pandangan kesunyataan tersebut, serta kita memang berharap atau bertekad untuk mencapai latihan tersebut; maka kita bisa melakukan meditasi seperti seolah-olah kita sudah memilikinya. Itu merupakan suatu bentuk latihan pada kondisi kita saat ini. Akan tetapi, sampai di situ yang bisa kita lakukan. Pada kondisi kita saat ini, kita tidak bisa lebih lanjut lagi. Itu alternatif yang ditawarkan bagi kita untuk melatih latihan tingkat tinggi.

Kualitas latihan tingkat tinggi yang kita bayang-bayangkan seperti itu, sebenarnya merupakan kualitas yang dibayang-bayangkan. Kualitas yang seolah-olah dimunculkan bukan merupakan kualitas yang sesungguhnya. Jangan bayangkan, jangan



berharap untuk mendapatkan hasil yang sesungguhnya, misalnya dengan bodhicitta. Kalau bodhicitta itu hanya sesuatu yang dibayang-bayangkan diupayakan, itu tidak sama dengan bodhicitta yang sesungguhnya. Kualitas-kualitas yang bisa kita bangkitkan pada kondisi kita saat ini, sebenarnya bukan merupakan kualitas yang kuat, bukan kualitas yang tajam dan oleh sebab itu, jangan berharap untuk mendapatkan hasil dari kualitas yang sesungguhnya; itu tidak sama.

Pertanyaan berikutnya: bagaimana kita mengatasi kemelekatan pada kehidupan saat ini? Yang bisa kita lakukan adalah memeditasikan kematian dan ketidakkekalan. Dan pada kondisi kita saat ini, ketidakkekalan itu ada dua jenis, yaitu ketidakkekalan yang halus dan ketidakkekalan yang kasar. Diantara kedua ini, kita bisa melatih ketidakkekalan yang kasar dimana ketidakkekalan yang kasar itu adalah kematian kita. Perenungan kematian terbagi dua: perenungan kematian itu pasti dan perenungan kita tidak tahu kapan kita akan mati. Dari hasil perenungan ini kita bisa mengatasi ketertarikan kita pada kehidupan saat ini, dan juga mengatasi kemelekatan kita pada kehidupan saat ini.

Kalau kita sanggup untuk memeditasikan ketidakkekalan dalam bentuk yang kasar, dengan kata lain, kita sanggup merenungkan kematian kita sendiri, maka dari situ kita bisa mengembangkan dengan mengatasi kemelekatan kita pada kehidupan pada saat ini. Maka secara alami kita akan berupaya untuk mengatasi ketidakkekalan yang kasar tersebut. Ketika kita berupaya mengatasi ketidakkekalan yang kasar tersebut, secara otomatis kita sedang



mengatasi kemelekatan pada kehidupan saat ini. Artinya kita tidak melulu berjuang untuk kehidupan pada saat ini, sebaliknya perhatian kita terfokus pada kehidupan yang akan datang. Dengan demikian, segala tindakan kita tidak ditujukan pada kehidupan saat ini, justru sebaliknya segala tindakan kita ditujukan pada kehidupan yang akan datang hingga pada saat nanti kita mencapai Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna. Jadi metode yang paling baik bagi kita saat ini untuk mengatasi kemelekatan pada kehidupan saat ini adalah merenungkan ketidakkekalan yang kasar. Tadi sudah dijelaskan bahwa ada metode lain untuk mengatasi kemelekatan pada kehidupan saat ini, tetapi pada kondisi kita saat ini, metode tersebut belum pas atau belum bisa kita terapkan. Di bab yang diberikan tadi adalah metode yang merenungkan ketidakkekalan.

Di masa lampau, ketika Guru Atisha menyusun Pelita Sang Jalan Menuju Pencerahan, yang dilakukan oleh beliau adalah menyusun semua praktik-praktik atau metode-metode yang memang bisa kita praktikkan. Setelah praktik-praktik itu disusun menjadi satu, lalu dinamai **Tahapan Jalan Yang Dijalankan Bersama-sama Dengan Makhluk Motivasi Awal**. Kalau kita tidak berpuas diri dengan kondisi kita saat ini, dan kita sudah betul-betul melatih diri pada Tahapan Jalan pada makhluk motivasi awal, maka secara otomatis di satu sisi kita sudah menyelesaikan motivasi awal dan secara alami kita ingin mengejar apa bentuk latihan berikutnya.

Dimana latihan berikutnya adalah **Tahapan Jalan Yang Dijalankan Bersama-sama Dengan Makhluk Motivasi Menengah**. Dimana makhluk motivasi menengah ini merupakan



satu kelompok praktisi lagi, yang merupakan kelanjutan dari motivasi awal. Kalau kita melatih meditasi pada motivasi menengah, apa hasil yang bisa kita capai? Yang bisa kita capai adalah memahami sifat dasar yang sesungguhnya dari apa yang disebut sebagai kebaikan-kebaikan samsara. Kalau kita melatih motivasi menengah, kita bisa melihat bahwa sifat dasar samsara adalah penderitaan. Ketika kita sudah melihat sifat dasarnya adalah penderitaan, kita tidak akan tertipu oleh samsara, tidak akan menimbulkan keinginan untuk melihat sifat menarik dari samsara. Sebaliknya kita akan menolak samsara dan berpaling dari samsara. Itu berarti kita sudah betul-betul muak pada samsara, termasuk muak dengan segala kebaikan-kebaikan yang ditawarkan oleh samsara dan kita sudah siap beraspirasi untuk bebas dari samsara. Ketika kita sudah mampu membangkitkan aspirasi untuk bebas dari samsara, jangan hanya berhenti sampai di sini. Kita harus bisa menerapkan pemahaman kita dengan melihat penderitaan yang sedang dialami oleh semua makhluk di dalam samsara.

Kalau kita melihat atau mengamati penderitaan semua makhluk di dalam samsara, kita bisa merasakan bahwasanya mereka sebenarnya juga sama menderitanya dengan kita. Dengan rasa muak yang betul-betul kita alami sendiri, kita bisa menerapkannya pada kondisi makhluk lain yang juga sama-sama menderita. Secara alami, kalau kita bisa melihat penderitaan makhluk lain sama kuatnya dengan penderitaan kita sendiri, maka perasaan kuat ini namanya welas asih. Dari welas asih ini, kemudian kita munculkan aspirasi untuk mencapai pencerahan lengkap dan sempurna karena



dengan mencapai pencerahan yang lengkap dan sempurna kita bisa mengakhiri penderitaan semua makhluk. Kalau kita sudah bisa membangkitkan bodhicitta yang spontan seperti ini, dengan kata lain, niat untuk mencapai pencerahan lengkap sempurna demi mengakhiri penderitaan makhluk lain; maka kita akan melakukan latihan yang disebut sebagai enam paramita dan juga empat metode untuk mengumpulkan murid untuk mematangkan arus batin makhluk lain. Dengan kedua jenis praktik ini, kita akan mengumpulkan kebajikan dari tahap pengumpulan akumulasi kebajikan yang merupakan modal bagi kita untuk dengan cepat dan mudah mencapai pencerahan yang dituju tersebut. Inilah **Tahapan Jalan Yang Dijalankan Bersama-sama Dengan Makhluk Motivasi Agung**.

Oleh sebab itu bagi kita saat ini, metode atau latihan yang paling baik bagi kita saat ini adalah mempraktikkan ajaran *Lamrim* atau yang disebut Tahapan Jalan Menuju Pencerahan Untuk Ketiga Jenis Praktisi. Mengapa? Karena apapun tingkatan latihan yang Anda miliki saat ini, dimanapun letak tingkatan Anda saat ini, Anda bisa menemukan tingkatan tersebut di dalam instruksi ini. Karena instruksi ini sudah diadaptasikan sedemikian rupa untuk bisa memenuhi kebutuhan semua tingkatan praktisi baik untuk motivasi awal, motivasi menengah maupun motivasi agung. Kalau kita masih motivasi awal, berarti kita bisa melatih instruksi-instruksi pada motivasi awal. Kalau kita sudah mencapai tingkatan lebih tinggi, berarti kita bisa melatih motivasi menengah. Kalau kita sudah lebih tinggi lagi, kita bisa melatih motivasi agung di dalam ajaran *Lamrim*



ini. Jadi, instruksi ini merupakan instruksi yang sangat ideal, yang bisa mencakup seluruh bentuk atau jenis praktisi, apapun bentuk atau tingkatan anda sekarang saat ini.

Selain dari ajaran *Lamrim*, memang ada begitu banyak bentuk-bentuk ajaran lainnya, dimana ajaran-ajaran Dharma tersebut tentu saja sangat luar biasa. Anda boleh saja mempraktikkan ajaran-ajarannya, kalau Anda berharap untuk mendapatkan hasilnya. Akan tetapi, pertama-tama terlebih dahulu kita harus melatih yang disebut sebagai jalan umum, yaitu jalan umum yang mencakup ketiga jenis praktisi. Kalau kita sudah melatih jalan umum yang mencakup ketiga jenis praktisi ini, barulah kita siap untuk melatih jalan ajaran tingkat tinggi berikutnya. Kalau kita tidak melatih jalan umum ini, maka ketika kita melatih ajaran tingkat tinggi tersebut, kita tidak perlu berharap untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

Di dalam praktik Tantra, ada yang disebut sebagai Praktik Pendahuluan dan Praktik Penutup. Praktik Pendahuluan ini pertama-tama disebut sebagai Praktik Pendahuluan Yang Umum dan kemudian Praktik Pendahuluan Yang Khusus. Praktik Pendahuluan Yang Umum merujuk pada praktik yang baru saja dipaparkan, yaitu praktik Tahapan Jalan Menuju Pencerahan Untuk Ketiga Jenis Praktisi. Untuk meperjelas kembali, ada sebuah kutipan dari Guntang Jampelyang, dimana Guntang Jampelyang mengatakan dalam bait kedua bahwasanya “Tanpa terlebih dahulu menapaki jalan umum, itu akan berpengaruh pada bagaimana kita membuka mata kebijaksanaan”. Dimana mata kebijaksanaan ini yang memungkinkan kita untuk memahami Tahapan Jalan umum. Baris



ketiga mengatakan “Kalau Anda hanya semata-mata mempelajari ritual praktik Tantra, dengan kata lain, hanya melafalkan doa-doa dalam praktik Tantra; itu tidak cukup untuk betul-betul memasuki kendaraan Tantra yang sesungguhnya.” Oleh sebab itu, Guntang Jampelyang lanjut mengatakan Anda harus terlebih dahulu melatih diri pada ajaran Buddha setahap demi setahap mengikuti urutannya.

Keuntungan atau kualitas daripada Tahapan Jalan Menuju Pencerahan atau Pelita Sang Jalan Menuju Pencerahan atau ajaran *Lamrim* sedemikian rupa sehingga instruksi ini cocok untuk diterapkan oleh semua jenis praktisi spiritual terlepas dr kondisi apapun yang sedang mereka alami sekarang, apakah mereka berada pada level awal, level menengah atau level yang tertinggi. Ajaran ini juga bermanfaat kepada seorang praktisi Tantra. Sebelum dia menjadi seorang praktisi Tantra, dia harus menjalani latihan-latihan pada jalan umum terlebih dahulu. Oleh sebab itu, dia bisa mendapatkan manfaat dari ajaran *Lamrim* ini, kemudian setelah mendapatkan hasil dari jalan umum ini baru dia bisa melatih diri pada jalan Tantra atau menjadi praktisi Tantra. Seandainya Anda sudah mendapatkan hasil dari jalan umum ini, lalu anda melatih praktik tantra, barulah itu akan memberikan hasil yang diinginkan. Sendainya Anda belum melatih jalan umum ini dan Anda sudah loncat untuk menjadi seorang praktisi Tantra, itu tidak akan memberikan hasil yang diinginkan.

Terkait dengan Tahapan Jalan Menuju Pencerahan Untuk Ketiga Jenis Praktisi yang dijelaskan di dalam teks Pelita Sang Jalan Menuju Pencerahan yang disusun oleh guru Atisha, disana dijelaskan



bahwa instruksi ini merupakan instruksi yang cocok diterapkan untuk berbagai jenis praktisi, terlepas dari jenis tingkatan praktisi tersebut. Bahkan bagi mereka yang memiliki kapasitas yang paling kecil sekalipun, instruksi ini berguna dan bermanfaat bagi mereka. Instruksi ini sanggup menjelaskan Tahapan Jalan untuk motivasi awal dan itu bermanfaat bagi mereka. Seandainya instruksi ini hanya semata-mata menjelaskan praktik motivasi agung, tentu itu tidak akan begitu bermanfaat bagi praktisi motivasi awal. Sebaliknya kalau seorang praktisi itu sudah berada pada level yang tinggi, kalau dia diberikan ajaran tingkat yang lebih rendah, katakanlah begitu; itu tidak akan merugikan mereka, justru akan bermanfaat bagi mereka. Alasan mengapa penjelasan ini diberikan sebagai Tahapan Jalan dengan cara sedemikian rupa, sebagaimana yang sudah dilakukan oleh guru Atisha di dalam tiga tahapan besar ini? Karena semata-mata dilakukan untuk memberikan manfaat kepada praktisi motivasi awal, motivasi menengah dan juga kepada praktisi motivasi tinggi.

Raja Dharma yang agung Jey Tsongkhapa mengatakan bahwa di antara semua ajaran Buddha yang bisa ditemukan di Tibet ketika itu, kalau bukan dari Istadewata yang mengajarnya secara langsung kepada muridnya, berarti datangnya dari guru-guru besar India yang memiliki realisasi, yang ditransmisikannya kepada murid-murid Tibetnya. Dengan cara seperti inilah, ajaran-ajaran Buddha di Tibet dalam bentuk yang murni. Akan tetapi, Jey Rinpoche lanjut menjelaskan, secara pribadi beliau memilih untuk mengajarkan kepada semua murid-muridnya sesuai dengan Pelita Sang Jalan Menuju Pencerahan. Dengan kata lain, sesuai dengan Tahapan Jalan



Menuju Pencerahan Untuk Ketiga Jenis Praktisi. Beliau menjelaskan mengapa dilakukan dengan cara ini, dikarenakan instruksi ini sangat luas dan sangat mendalam, dimana instruksi ini mencakup segala ajaran.

Kalau ada aspek ajaran apapun, instruksi apapun, apakah itu instruksi kecil atau instruksi besar atau aspek ajaran yang kecil atau aspek ajaran besar; maka itu bisa tercakup atau bisa terintegrasikan ke dalam instruksi yang disebut Tahapan Jalan Menuju Pencerahan Untuk Ketiga Jenis Praktisi ini. Jey Rinpoche mengatakan bahwasanya instruksi ini merupakan instruksi yang sangat luar biasa, instruksi yang sangat unggul sekali. Oleh sebab itu, Jey Rinpoche memuji atau menjunjung tinggi instruksi Tahapan Jalan Menuju Pencerahan Untuk Ketiga Jenis Praktisi ini. Jey Rinpoche mengatakan ajaran ini bagaikan mata bagi kami untuk mempelajari semua kitab suci yang tak terhitung jumlahnya. Kita tahu organ mata adalah organ yang sangat kecil, dibandingkan dengan kemampuan dari organ mata itu untuk bisa melihat.

Dengan cara yang sama, ajaran *Lamrim* ini merupakan suatu kumpulan instruksi yang tidak begitu luas. Akan tetapi, dengan ajaran yang relatif singkat seperti ini, kita bisa melihat seluruh kumpulan ajaran yang tak terhitung jumlahnya. Dalam bagian yang sama pada pujian atau permohonan kepada guru spiritual kita sendiri, Jey Rinpoche lanjut menyanjung ajaran *Lamrim* ini merupakan pintu gerbang bagi mereka yang beruntung yang menuju pembebasan. Orang yang beruntung artinya adalah orang yang memiliki kecenderungan Mahayana atau ketertarikan pada ajaran



Buddha. Dan di sini ada kata pembebasan, tetapi pembebasan bukan berarti pembebasan pribadi dari samsara saja, tetapi merujuk pada pembebasan dalam bentuk Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna. Dengan demikian, ajaran *Lamrim* merupakan pintu gerbang bagi kita, bagi mereka yang beruntung yang ingin menapaki jalan menuju Kebuddhaan. Sebagian besar dari Anda yang ada di sini, sudah pernah mendengarkan penjelasan yang baru saja saya berikan tadi.

Barangkali bukan hanya satu dua kali, tapi Anda sudah mendengarkan penjelasan ini berulang-ulang kali. Tapi kalau seandainya Anda di sini bisa mendengarkan Dharma dengan cara yang benar, maka Anda bisa meningkatkan kemampuan atau pemahaman yang sudah pernah anda miliki. Tadinya mungkin pemahaman yang Anda miliki adalah pemahaman yang masih dangkal, pemahaman pada tataran kata-kata saja. Akan tetapi, seiring dengan Anda mendengarkan sekali lagi kemudian berkali-kali dengan catatan selama Anda mendengarkan Dharma dengan cara yang benar, maka pemahaman yang dangkal tersebut bisa berkembang menjadi pemahaman yang meningkat dan pada akhirnya betul-betul menjadi pemahaman yang mendalam. Dari apa yang baru saja dijelaskan, anda bisa mendapatkan atau mencapai tujuan yang diinginkan. Tentu saja ini merupakan tujuan dari saya memberikan ajaran *Lamrim* ini kepada Anda semua dan inilah tujuan dari Anda datang ke sini untuk mendengarkan ajaran yang diberikan ini.



Mengapa saya terus-menerus memberikan ajaran *Lamrim* selama ini, dikarenakan alasan-alasan yang sudah dipaparkan tadi. Tentu saja ada begitu banyak ajaran-ajaran luar biasa yang bisa saya berikan, yaitu karya-karya luar biasa dari guru-guru India dan guru-guru Tibet dimana ajaran-ajaran mereka merupakan ajaran yang luar biasa. Sebagai contoh adalah Bodhicaryavatara atau penuntun jalan hidup Bodhisatva, karya dari Arya Santideva. Karya ini merupakan karya yang luar biasa, tidak ada karya yang lebih baik daripada ini untuk menjelaskan praktik seorang Bodhisatva. Akan tetapi, kalau kita tidak memiliki pemahaman ajaran *Lamrim* dan langsung mempelajari Bodhicaryavatara, bagaimana kita bisa tahu cara melakukan praktik Bodhisatva yang sesungguhnya. Kita tidak mungkin bisa menjalani atau menjalankan praktik Bodhisatva hanya dengan bertumpu pada praktik atau pada penjelasan Bodhicaryavatara. Karena untuk mempraktikkan ajaran yang ada di Bodhicaryavatara itu, kita harus tahu caranya. Seberapapun luar biasa ajarannya ini, kalau kita tidak tahu bagaimana cara mempraktikkannya, maka kita hanya semata-mata mempelajari teks Bodhicaryavatara.

Lebih lanjut, Jey Rinpoche menjelaskan ketika Jey Rinpoche mengajari murid-muridnya, pelajaran yang diberikan itu semua didasarkan pada Pelita Sang Jalan Menuju Pencerahan atau didasarkan pada ajaran *Lamrim*. Dan untuk fakta ini sajumpun sudah cukup untuk menjelaskan betapa pentingnya ajaran *Lamrim* ini. Oleh sebab itu, ini merupakan tradisi dari Jey Rinpoche yang kita ikuti sehingga ajaran yang saya berikan juga didasarkan pada



Tahapan Jalan Menuju Pencerahan atau *Lamrim*, dimana *Lamrim* ini didasari pada bagan dari Instruksi-instruksi Guru Yang Berharga. Tadi kita sudah melihat Instruksi-instruksi Guru Yang Berharga terbagi menjadi 4 bab utama atau 4 struktur utama. Yang pertama ada penjelasan kualitas agung Guru Spiritual untuk menunjukkan kemurnian sumber ajaran *Lamrim*, yang kedua adalah penjelasan kualitas agung ajaran *Lamrim* itu sendiri untuk membangkitkan rasa hormat terhadap instruksi. Saya sudah menjelaskan poin pertama dan poin kedua, kita sekarang masuk pada poin yang ketiga, bagaimana cara mendengarkan dan mengajar ajaran dengan kedua kualitas di atas.

Sebelum lanjut, kita harus memahami betapa masing-masing topik yang sudah dipaparkan ini merupakan topik yang sangat mendalam, topik yang mengandung pemahaman yang sangat mendalam sekali. Banyak dari Anda semua di sini sudah mempelajari *Outline Lamrim*. Kalau Anda tidak berhati-hati atau tidak menyadari, Anda kadang-kadang bisa hanya melafalkan kata-katanya saja dan melewati urutan-urutannya begitu saja. Tapi sebenarnya yang terkandung di masing-masing poin tersebut, ada begitu banyak ajaran mendalam seperti yang tadi sudah dipaparkan di dua poin.

Poin yang ketiga yaitu bagaimana cara mendengarkan dan mengajarkan ajaran dengan kedua kualitas di atas.

Poin yang ketiga ini juga sangat penting sekali karena inilah titik yang menentukan apakah kita berhasil atau gagal dalam melatih ajaran atau mempraktikkan ajaran. Tingkatan pemahaman yang kita



dapatkan apakah itu dalam tingkatan relatif ataupun tingkatan yang tertinggi, titik letaknya itu terletak pada cara kita mendengarkan ajaran.

Kalau kita tidak memiliki cara mendengarkan ajaran yang baik, tidak mungkin kita bisa mendapatkan realisasi apapun dari Tahapan Jalan ini. Titik berat kesuksesan atau keberhasilan kita dalam mempelajari ajaran ini terletak pada cara mendengarkan ajaran yang baik. Untuk cara mendengarkan dan mengajarkan ajaran dengan baik, pertama-tama kita harus tahu dulu apa yang dimaksud dengan cara mendengarkan dan mengajarkan ajaran dengan baik. Kita harus mendapatkan penjelasannya terlebih dahulu dan Anda di sini perlu melihat betapa poin yang ketiga atau bab yang ketiga ini luar biasa pentingnya. Begitu luar biasanya jangan sampai Anda mengabaikan poin penting pada bab yang ketiga ini. Dan ketika Anda sudah mendapatkan penjelasan, Anda bisa menerapkan pemahaman terhadap penjelasan itu, dengan kata lain, dipraktikkan.

Sebagai contoh yang sangat jelas dan gamblang sekali, pada sesi seperti ini ada begitu banyak orang yang hadir di sini dan masing-masing dari orang memiliki telinga untuk mendengar. Akan tetapi, setiap kata yang saya ucapkan di sini bisa didengar dengan cara yang berbeda sesuai masing-masing orang dan ditangkap dengan cara yang berbeda-beda pula. Itu berkaitan dengan cara mendengar masing-masing orang, dengan pemahaman masing-masing orang sehingga apa yang saya sampaikan di sini misalnya dalam satu kata, bisa dipahami secara berbeda oleh begitu banyak orang di sini. Cara



mendengarkan itulah yang nanti menentukan apakah yang didengar itu memberikan manfaat atau tidak bagi anda.

Sebagai contoh satu patah kata yang saya sampaikan atau satu frase yang saya katakan, itu bisa memberikan efek yang berbeda-beda pada masing-masing yang hadir di sini. Kembali lagi tadi dijelaskan, itu tergantung pada cara mendengarkan dan pemahaman masing-masing anda di sini. Dari satu patah kata yang saya sampaikan bisa jadi ada orang yang menganggap, “Oh itu ada istilah baru”, berarti dia mendapatkan pengetahuan berupa istilah baru atau pemahaman kalimat yang baru. Kemudian ada orang yang mendengarkan kata yang sama, dia bisa mendapatkan pemahaman yang baru. Walaupun kata itu sudah pernah didengarkan sebelumnya, tetapi dia mendapatkan pemahaman yang baru dari kata tersebut. Sedangkan bagi orang-orang lainnya bisa juga dia mendengarkan kata yang sama, tetapi dia bisa mengubah batinnya sedemikian rupa dengan sangat drastis karena dia memiliki pemahaman yang mendalam dan itu dipicu oleh kata yang didengarkan tersebut. Jadi masing-masing orang memiliki pemahaman yang berbeda dari satu patah kata atau satu frase yang saya ucapkan. Bisa juga, misalnya satu patah kata tersebut meningkatkan kualitas berupa keyakinan dan kebijaksanaan.

Topik bab ketiga bagaimana cara mendengarkan dan mengajarkan ajaran dengan kedua kualitas di atas, merupakan topik yang sangat penting sekali. Anda harus menyadari letak pentingnya topik ini dan memberikan perhatian yang besar pada topik ini. Jey Rinpoche di dalam *Lamrim Menengah* menjelaskan diantara



semua praktik-praktik pendahuluan, inilah praktik pendahuluan yang paling unggul yaitu bagaimana cara mendengarkan ajaran dengan baik dan bagaimana cara mengajarkan ajaran dengan baik. Setelah mengetahui cara mendengarkan, melakukannya, dan setelah mengetahui, lalu mengajarkan ajaran, lalu betul-betul mempraktikkannya. Dikatakan di dalam *Gomchen Lamrim*, kita harus menganggap instruksi ini sebagai sesuatu yang sangat penting, sesuatu yang sangat berharga, yang harus kita sayangi. Singkat ceritanya, cara kita mendengarkan ajaran dan kemudian berikutnya cara kita memberikan ajaran.

Sebagai contoh ketika kita mendengarkan ajaran, tentu saja biasanya itu tidak ada klesha yang muncul di dalam batin kita. Sebaliknya yang muncul adalah kualitas-kualitas baik di dalam batin kita, faktor-faktor mental baik di dalam batin kita. Sama halnya juga ketika kita memberikan ajaran. Jadi alih-alih mendengarkan ajaran itu akan memunculkan klesha di dalam batin kita, sebaliknya ketika kita mendengarkan ajaran, itu akan berfungsi untuk menenangkan atau meredam klesha kita. Ketika kita mendengarkan ajaran, itu akan meredam semua sifat-sifat buruk kita atau keburukan kita. Dan di sini, di dalam retreat ini, kita menghabiskan sepanjang waktu, sepanjang hari untuk aktifitas mendengarkan ajaran atau mendengarkan Dharma.

Kalau sepanjang waktu yang kita habiskan selama retreat ini merupakan cara mendengarkan Dharma yang benar maka dari aktifitas mendengarkan Dharma saja pun, kita bisa mendapatkan manfaat yang luar biasa sekali. Ketika mendengarkan ajaran,



batin kita dalam kondisi yang tenang dan kondisi yang damai, kita bisa meredam segala bentuk klesha, kita bisa meredam segala bentuk keburukan-keburukan yang kita miliki. Di sisi lain, dengan mendengarkan ajaran kita bisa menumbuhkan begitu banyak kualitas, begitu banyak manfaat. Sebenarnya Anda duduk di sini saja pun dan mendengarkan dengan baik, serta merta Anda mendapatkan manfaat. Kualitas anda dengan sendirinya berkembang, tanpa perlu melakukan apapun. Ketika Anda mendengarkan ajaran, Anda mengembangkan atau meningkatkan kualitas anda. Saya rasa jarang sekali aktifitas mendengarkan Dharma itu memunculkan klesha di dalam batin orang-orang. Bisa saja terjadi, tapi itu sangat jarang sekali, itu sangat kecil kemungkinannya.

Yang sering terjadi adalah kita mendengarkan ajaran dengan bentuk pikiran yang netral. Misalnya kita berpikir “Oh, yang tadi disampaikan itu sudah pernah saya dengar sebelumnya. Yang tadi saya dengarkan itu, Rinpoche sudah pernah menyampaikannya pada tanggal sekian di tempat itu.” Atau kita bisa berpikir “Yang disampaikan tadi itu sudah pernah disampaikan dan itu ada di teks yang ini atau di buku yang ini atau di buku yang itu.” Kalau kita berpikir dengan cara seperti itu, berarti kita tidak mengaitkan ajaran yang disampaikan itu secara langsung pada diri kita pribadi. Kalau kita mendengarkan ajaran seperti itu, barangkali itu bermanfaat bagi ingatan kita. Kita bisa mengingat oh ini ajarannya disampaikan dimana, pada kesempatan seperti apa dan seterusnya. Akan tetapi, kalau tidak dikaitkan dengan batin kita sendiri, dimasukkan ke dalam hati kita sendiri, itu tidak memberikan manfaat yang sesungguhnya.



Ada kemungkinan lain dalam kondisi yang baru saja dijelaskan tadi yaitu ketika kita mendengarkan ajaran itu, bisa jadi kita mendengarkan ajaran dalam kondisi batin yang tidak terkonsentrasi, bisa juga pikiran kita mengembara atau mengawang kemana-mana terutama secara khusus kalau ajaran itu sesinya berlangsung dalam waktu yang cukup lama. Dalam waktu yang cukup lama bisa jadi konsentrasi kita kabur, tidak tajam dan akhirnya kita tidak mendengarkan dengan penuh perhatian. Untuk menghindari kesalahan-kesalahan mendengarkan ajaran, kita harus bisa mendengarkan ajaran dengan cara yang benar. Dengan cara yang benar ini, aktifitas mendengarkan Dharma itu menjadi praktik spiritual. Pertama-tama, saya akan memberikan penjelasan apa yang dimaksud dengan mendengarkan ajaran dengan baik. Mendengarkan ajaran dengan baik ada di poin ketiga, bab yang ketiga, yang terbagi menjadi tiga:

1. Bagaimana cara mendengarkan ajaran,
2. Bagaimana cara mengajarkannya,
3. Praktik penutup yang dilakukan bersama-sama oleh Guru dan Murid.

Dari ketiga poin ini, yang pertama kita lihat bagaimana cara mendengarkan ajaran. Bagaimana mendengarkan ajaran terbagi menjadi tiga :

1. Kita harus merenungkan manfaat-manfaat mendengarkan Dharma,
2. Kita membangkitkan rasa hormat kepada Dharma serta membangkitkan rasa hormat kepada Guru yang mengajarkannya,



3. Bagaimana cara mendengarkan ajaran yang sesungguhnya.

Langkah pertama yang harus kita lakukan adalah merenungkan manfaat-manfaat mendengarkan Dharma. Manfaat-manfaat mendengarkan Dharma ini adalah sesuatu yang Anda pahami dengan sesungguhnya. Kalau Anda tidak paham, tidak mungkin Anda berada di sini untuk mendengarkan ajaran. Kenyataan Anda datang kesini untuk mendengarkan ajaran berarti Anda sudah memahami; mendengarkan Dharma itu memang ada manfaatnya. Akan tetapi, cara mendengarkan Dharma dan untuk betul-betul memahami manfaatnya itu, kita harus tahu dengan jelas apa saja manfaatnya. Kita harus betul-betul merenungkan manfaat-manfaatnya secara detail, apa saja yang kita dapatkan dari mendengarkan ajaran, sehingga kita akan semakin bersemangat untuk menghadiri sesi ajaran Dharma dan mendengarkan dengan penuh semangat. Dan kalau kita betul-betul merenungkan dan mengetahui manfaatnya, kita akan semakin bersemangat untuk mendengarkan Dharma. Kalau Anda betul-betul memahami manfaat mendengarkan Dharma, secara langsung Anda mendapatkan hasil yang positif dan langsung merasakan hasilnya. Mengapa? Karena kalau Anda tahu manfaat mendengarkan Dharma, anda bisa mendengarkan Dharma dengan penuh perhatian. Anda akan mendengarkan Dharma dengan penuh semangat, Anda tidak pernah letih atau bosan, tidak pernah bosan mendengarkan ajaran Dharma. Sebaliknya, semakin mendengarkan Dharma, anda semakin bersemangat. Itu kalau betul-betul Anda merasakan manfaatnya. Dengan kata lain, kalau kita betul-betul memahami manfaatnya, tidak mungkin kita mendengarkannya



dengan malas-malasan atau tidak dengan perhatian penuh.

Ada sebuah kutipan dari Jataka terkait dengan manfaat mendengarkan Dharma, disampaikan bahwa mendengarkan Dharma itu ibarat pelita yang menghancurkan kegelapan ketidaktahuan. Mari kita telaah lebih lanjut manfaat pertama dari mendengarkan Dharma yang disebutkan dalam Jataka ini. Kalau kita lihat manfaat ini dengan lebih detil, kita akan melihat betapa pentingnya manfaat ini. Mengapa? Karena semua bentuk penderitaan dan kesusahan-kesusahan yang sudah kita alami sejak waktu yang tak bermula di dalam samsara, itu dikarenakan ketidaktahuan atau kebodohan batin kita. Karena ketidaktahuan dan kebodohan batin itulah, kita berputar-putar di dalam samsara dan kita mengalami segala bentuk penderitaan samsara. Karena kita tidak memahami cara kerja sesungguhnya, karena kita tidak memahami kebenaran yang sesungguhnya; kita dilingkupi oleh kegelapan ketidaktahuan yang membutuhkan kebijaksanaan kita. Karena itu kita membuat kesalahan, lalu dari situ muncul segala bentuk penderitaan, dan dari situ kita mengalami segala penderitaan di dalam samsara.

Sesungguhnya kalau kita teliti baik-baik segala sesuatu yang kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari, bahkan hal-hal yang sederhana sekalipun, misalnya bergerak dari satu tempat ke tempat lain, cara kita makan, cara kita bekerja, cara kita melakukan sesuatu dan sebagainya, dikarenakan kita masih memiliki kebodohan batin, kita tidak bisa melihat bagaimana cara melakukan sesuatu hal dengan benar. Dari situ kita berbuat kesalahan, dan oleh karenanya segala akibat buruknya harus kita alami.



Kalau kita tembus lebih dalam lagi dan kita mencari-cari yang namanya musuh, pastilah musuh terbesar yang menyakiti kita selama ini adalah kebodohan batin kita sendiri, bukan kebodohan batin orang lain. Karena inilah yang kemudian menyebabkan kita berbuat kesalahan, dan kita harus mengalami akibatnya. Satu-satunya solusi ataupun jalan keluar adalah menghancurkan kebodohan batin kita sendiri. Kalau kita belum menghancurkan kebodohan batin kita sendiri, tidak mungkin kita bisa mendapatkan kebahagiaan yang kita inginkan. Pertanyaan berikutnya, bagaimana caranya mengatasi kebodohan batin kita yang merupakan musuh terbesar kita ini? Jawabannya: satu-satunya cara menghancurkan kegelapan batin adalah menyalakan lampu dan menghancurkan kegelapan. Lampu di sini adalah lampu belajar yaitu, belajar dari cara mendengarkan Dharma.

Kalau kita sudah bisa membangkitkan manfaat dari mendengarkan Dharma, maka pada saat mendengarkan Dharma terhadap topik apapun kita menghancurkan kegelapan ketidaktahuan kita pada topik tersebut. Ketika kita mendengarkan ajaran pada suatu topik tertentu, kita mendapatkan pemahamannya. Pada saat yang bersamaan, kita menghancurkan kegelapan ketidaktahuan kita akan topik tersebut. Penjelasan yang baru diberikan itu sebenarnya sangat sederhana dan sangat gamblang sekali bukan? Jadi, ada satu hal yang tidak kita ketahui. Ketika kita mendengarkan ajaran dan betul-betul mendengarkan ajaran dengan baik, betul-betul memahami kata-kata yang disampaikan, maka pemahaman tersebut menghentikan ketidaktahuan kita pada hal tersebut. Pemahaman



yang kita dapatkan itu menghancurkan kegelapan ketidaktahuan yang kita miliki sebelumnya tentang topik yang kita dengarkan atau kita dapatkan tersebut.

Mengapa sangat penting bagi kita untuk menghancurkan kebodohan batin? Jawabannya adalah kalau kita bisa menghancurkan kebodohan batin tersebut, manfaatnya adalah tidak akan muncul klesha-klesha lainnya, seperti kemelekatan, kemarahan dan lain sebagainya. Dikarenakan kita memiliki kebodohan batin inilah, baru kemudian kita memunculkan segala bentuk klesha lainnya seperti kemelekatan, kemarahan dan lain sebagainya. Ketika kita menghentikan kegelapan kebodohan batin, maka klesha-klesha lainnya juga terhenti.

Itulah sebabnya guru besar India Aryadeva dalam Empat Ratus Stansa mengatakan “Sama halnya seperti indera-indera di dalam tubuh kita menyebar di seluruh tubuh kita, demikian pula kebodohan batin menyebar di dalam seluruh batin kita.” Kalau kita menghancurkan indera ini atau kita menghancurkan kebodohan batin ini, maka kita akan menghancurkan semua klesha-klesha lainnya. Kebodohan batin itu hanya satu frase kata saja tapi sebenarnya kebodohan batin itu terbagi menjadi dua aspek besar. Aspek yang pertama adalah kebodohan batin yang biasa, yang sederhana, semata-mata tidak mengetahui atau kegelapan-kegelapan batin. Yang kedua adalah aspek salah memahami sesuatu. Dari keduanya, yang kedua ini lebih jahat atau lebih buruk dan lebih berbahaya. Ketika kita salah memahami sesuatu, itu jauh lebih berbahaya daripada sekedar tidak tahu. Proses untuk menghancurkan kedua



aspek ini sama.

Proses yang pertama adalah kegelapan ketidaktahuan itu. Ketika kita tidak tahu satu hal, kemudian kita mendengarkan penjelasan tentang hal tersebut maka kita mendapatkan kebijaksanaan yang bisa menghancurkan kegelapan ketidaktahuan. Yang kedua adalah kalau kita salah memahami sesuatu. Ketika kita mendengarkan penjelasan tentang bagaimana sesungguhnya tentang hal itu, bisa berfungsi untuk membenarkan kembali salah pemahaman yang kita miliki sebelumnya.

Di dalam *Pramanavartika* juga disampaikan hal yang sama, sederhananya adalah karena kita memiliki cengkeraman adanya eksistensi yang berdiri sendiri pada diri sendiri, kita menganggap diri kita memiliki Aku yang bisa berdiri sendiri. Dari situlah kita menganggap orang lain atau fenomena lain juga memiliki eksistensi yang berdiri sendiri. Semakin kuat kita mencengkeram adanya aku di dalam diri kita sendiri, semakin kuat pula kita mencengkeram adanya aku pada fenomena lain atau makhluk lain. Dari situ kita memunculkan kemelekatan pada segala sesuatu yang kita anggap sebagai sisi kita atau pihak kita dan kita memunculkan kebencian atau penolakan terhadap segala sesuatu yang kita anggap bukan di sisi kita atau merupakan pihak lain. Dari situ kita bisa melihat adanya sikap mencengkeram adanya eksistensi yang berdiri sendiri, kemudian segala bentuk sikap mencengkeram adanya eksistensi yang berdiri sendiri pada fenomena lainnya muncul. Dan dari situ muncul segala bentuk klesha-klesha lainnya; kemelekatan, kemarahan dan lain sebagainya.



Kalau kita lihat cara kerjanya, ada objek-objek tertentu, barang-barang tertentu yang menimbulkan kemelekatan pada kita. Di sisi lain ada objek-objek tertentu atau barang-barang tertentu yang menimbulkan kemarahan pada kita. Mengapa bisa demikian? Karena kita menganggap objek-objek tersebut memiliki sifat eksistensi yang bisa berdiri sendiri, kita melihat objek itu memang sudah begitu adanya. Kalau kita tidak menganggap objek tersebut itu sudah begitu dari sananya, tidak mungkin kita bisa memunculkan yang namanya kemelekatan, kebencian dan lain sebagainya.

Di dalam kitab penjelasan Arya Chandrakirti terhadap Empat Ratus Stansa karya Aryadeva, disana ada sebuah kutipan yang mengatakan kemelekatan dan seterusnya. Dan seterusnya itu mencakup klesha-klesha lainnya yang muncul berkaitan dengan objek-objek yang dicerap oleh kebodohan batin sebagai objek yang bisa berdiri sendiri. Dengan kata lain, dikarenakan kita memiliki kebodohan batin, kita mencerap segala sesuatu sebagai memiliki eksistensi yang bisa berdiri sendiri, kita menganggap mereka memiliki eksistensi yang bisa berdiri sendiri. Dari situlah kita memunculkan kemelekatan pada objek-objek tertentu, lalu kita memunculkan kemarahan atau penolakan pada objek-objek lainnya dan sebagainya.

Lebih jelasnya lagi, penjelasan dari Arya Chandrakirti tentang kemelekatan dan lain sebagainya muncul terutama dikaitkan secara khusus terhadap fenomena yang dicerap oleh kebodohan batin sebagai fenomena yang bisa berdiri sendiri. Dan itu bisa muncul ketika kita melabeli suatu objek sebagai menarik dan melabeli



objek lain sebagai tidak menarik. Di sini ada kata secara khusus atau utamanya untuk menjelaskan bahwa kalau kita tidak memiliki kebodohan batin yang mencerap adanya eksistensi yang bisa berdiri sendiri, maka tidak akan muncul yang namanya kemelekatan dan lain sebagainya. Mengapa bisa demikian? Kalau kita tidak memiliki kebodohan batin yang mencerap adanya eksistensi yang bisa berdiri sendiri, maka kemelekatan dan lain sebagainya itu tidak memiliki landasan atau fondasi untuk bisa muncul. Di sini ada istilah basis atau landasan, kebodohan batin merupakan basis atau landasan munculnya semua klesha-klesha lainnya.

Dalam konteks lain, di dalam teks Empat Ratus Stansa juga ada istilah “mig pa”, dimana “mig pa” artinya adalah objek. Aryadeva mengatakan bahwasanya objek dari kemelekatan dan juga klesha-klesha lainnya itu tidak memiliki landasan berupa kebodohan batin dan bisa mencerap adanya eksistensi yang berdiri sendiri. Oleh karena objek tersebut tidak memiliki landasan untuk bisa muncul, maka klesha yang melengkapi objek tersebut juga tidak akan muncul.

Sebagai contoh, misalnya ada sebuah objek atau fenomena yang muncul di dalam pencerapan kita atau persepsi kita yang kita anggap sebagai sesuatu yang menarik, kemudian kita tertarik kepada objek tersebut. Kalau pada proses sejak dari awal sekali, kita tidak menganggap objek yang menarik tersebut sebagai objek yang bisa berdiri sendiri, kita tidak menganggapnya sebagai fenomena yang bisa berdiri sendiri; maka itu tidak akan memunculkan atau memicu timbulnya ketertarikan kita pada objek tersebut. Lebih



lanjut, karena kita tidak memunculkan ketertarikan, kita juga tidak akan memunculkan kemelekatan pada objek yang kita anggap menarik tersebut.

Jadi, urutan prosesnya adalah seperti berikut: dari awal kita sudah melihat objeknya, objeknya itu kita anggap bisa berdiri sendiri. Lalu kalau objeknya menarik, kita tertarik pada objek. Dari tertarik tersebut, kemudian meningkat menjadi kemelekatan. Kalau dari awal kita tidak melihat adanya objek yang bisa berdiri sendiri, maka keseluruhan proses itu tidak akan terjadi. Jadi sesungguhnya kalau kita tidak melihat suatu objek bisa berdiri sendiri, tapi kita melihat objek itu sebagai pantulan daripada batin kita karena segala sesuatu yang muncul di dalam persepsi kita merupakan pantulan dari batin kita sendiri; itu tidak akan memunculkan yang namanya kemelekatan, kemarahan dan lain sebagainya. Dengan kata lain, yang lebih sederhana, tidak akan muncul keinginan untuk tidak berpisah. Kemelekatan itu adalah keinginan untuk tidak berpisah, tidak ingin berpisah dari objek yang kita anggap menarik. Kalau kita tidak melihatnya sebagai eksistensi yang bisa berdiri sendiri, berarti keinginan untuk tidak berpisah itu juga tidak akan muncul. Dengan kata lain, kemelekatan tidak muncul. Jadi kembali lagi pada satu baris dari Jatakamala yaitu manfaat dari mendengarkan ajaran. Manfaat dari mendengarkan Dharma adalah ibarat pelita atau lampu yang menghancurkan kegelapan kebodohan batin kita.

Berikutnya baris yang kedua, dikatakan mendengarkan ajaran merupakan permata yang terunggul. Mendengarkan ajaran atau belajar dikatakan sebagai sahabat kita yang terbaik. Mengapa



dikatakan mendengarkan Dharma atau belajar merupakan sahabat terbaik yang paling setia? Coba kita bandingkan dengan sahabat-sahabat kita yang biasa-biasa saja pada kehidupan ini. Kalau kondisi kita baik-baik saja, pasti ada begitu banyak sahabat yang mengelilingi kita. Akan tetapi, ketika kita tertimpa musibah atau masalah, satu persatu teman kita menjauh, satu persatu teman kita menghilang dan terakhir kali siapa yang masih menemani kita ketika kita menghadapi masalah. Satu-satunya sahabat terbaik kita adalah belajar dan mendengarkan ajaran. Ketika kita menghadapi masalah dan bisa merujuk kembali pada apa yang sudah kita pelajari, apa yang kita paham;, dari situ kita bisa mendapatkan solusi atau jalan keluar dari masalah yang kita hadapi. Oleh karena itu, belajar adalah sahabat kita yang terbaik, yang paling setia.

Singkat cerita, apapun tujuan yang hendak kita capai, apakah itu tujuan untuk kehidupan saat ini, tujuan untuk kehidupan yang akan datang hingga pada tujuan pencapaian Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna; untuk mencapai tujuan apapun yang kita inginkan tersebut, kita harus tahu metodenya apa, caranya apa, cara untuk mencapainya itu apa. Dan untuk mengetahui cara mencapainya itu apa, tidak ada jalan lain, kecuali mempelajari caranya. Oleh sebab itu, saya betul-betul sangat mendorong anda semua yang ada di sini untuk terus-menerus merenungkan manfaat mendengarkan ajaran atau manfaat mendengarkan Dharma.

Poin berikutnya adalah membangkitkan rasa hormat kepada Dharma serta membangkitkan rasa hormat kepada Guru yang mengajarkannya. Dari semua manfaat-manfaat mendengarkan



Dharma, agar kita menerima manfaat-manfaat yang begitu luar biasa tersebut, itu bergantung pada bagaimana kita mendengarkan ajaran. Dan bagaimana cara kita mendengarkan ajaran itu bergantung pada rasa hormat atau tingkatan rasa hormat yang kita miliki kepada ajaran dan Guru yang mengajarkannya. Poin berikutnya adalah bagaimana cara mendengarkan yang sesungguhnya. Kalau kita sudah memahami atau sudah merenungkan manfaat-manfaat mendengarkan Dharma, dan kalau kita juga sudah membangkitkan rasa hormat kepada Dharma serta kepada Guru yang mengajarkannya, maka secara alami, secara otomatis kita akan bisa melakukan aktifitas mendengarkan yang benar. Bagaimana cara mendengarkan yang sesungguhnya, ini terbagi menjadi dua aspek. Yang pertama menyingkirkan kondisi-kondisi yang tidak menguntungkan yang serupa dengan tiga kesalahan suatu wadah kemudian memanfaatkan kondisi-kondisi yang menguntungkan, enam ingatan atau penyadaran.

Apa itu tiga kesalahan suatu wadah, yang pertama adalah kesalahan wadah dalam bentuk mendengarkan ajaran dengan batin yang teralihkan, yaitu sama dengan wadah yang terbalik. Wadah yang terbalik atau gelas yang terbalik, seberapapun banyaknya air yang dituangkan ke dalamnya, dia tidak bisa menampungnya. Sama halnya dengan batin kita, walaupun telinga kita mendengarkan ajaran, ajaran yang disampaikan itu tidak akan masuk dalam batin, kalau batin kita mengembara kemana-mana. Sebagai contoh kalau ketika saya memberikan ajaran, anda ketiduran, anda sudah seperti pot yang terbalik atau gelas yang terbalik. Ketika Anda ketiduran,



barangkali telinga bisa menangkap suara, “Oh ada suara orang sedang berbicara”, tetapi Anda tidak bisa menerima maknanya, atau tidak bisa memasukan makna dari apa yang didengar.

Kesalahan wadah yang kedua adalah memiliki pot/gelas yang berlubang atau gelas yang bocor. Kalau terkait dengan mendengarkan Dharma adalah kita mendengarkan ajaran tapi kita tidak mengingatnya. Kalau Anda mendengarkan ajaran dengan cara seperti ini, berarti anda seperti pot yang berlubang. Seberapa banyakpun air yang dituangkan ke dalamnya, sebanyak itulah air yang kemudian keluar dari pot karena ada lubang. Bagaimana cara kita mengatasi kesalahan melupakan apa yang sudah kita dengar? Caranya adalah apa yang sudah didengarkan pada sesi ini, Anda harus merenungkannya berulang-ulang dan mengulangi kata-katanya di dalam batin Anda. Kemudian berulang kali mengingat apa yang sudah disampaikan, berupaya mengingat apa yang sudah disampaikan. Kalau yang dimaksud dengan mengingat ajaran, yang paling baik tentu saja bukan hanya mengingat kata-katanya saja, tetapi kita harus bisa mengingat apa makna yang terkandung di dalamnya, dan ini sangat bermanfaat. Ini sudah saya sampaikan pada sesi meditasi pada tahun lalu. Jadi, ketika kita mengingat ajaran, jangan hanya mengingat kata-katanya saja tapi kita ingat apa makna dari yang disampaikan itu. Jadi harus lebih lengkap daripada hanya mengingat kata-kata saja.

Kesalahan ketiga adalah pot yang kotor atau tidak bersih. Dikaitkan dengan aktifitas mendengarkan Dharma adalah seseorang yang mendengarkan Dharma dengan motivasi yang keliru atau tidak



benar. Saya merasa, kecil kemungkinan bahwasanya Anda yang ada di sini memiliki motivasi yang keliru atau tidak benar. Tetapi tetap saja kita semua di sini harus berhati-hati sekali tentang motivasi kita. Barangkali ada yang berpikir, “Aduh, kalau saya tidak datang ke retreat ini, orang-orang akan tahu saya tidak datang. Dan apa yang akan dipikirkan orang-orang kalau saya tidak datang ke retreat ini.” Kalau kita sudah berpikir seperti ini, barangkali ada motivasi yang terselubung di dalam batin kita, misalnya kita memikirkan melindungi reputasi kita. Kalau sudah demikian halnya, itu bukan merupakan motivasi yang benar, itu sudah menuju pada motivasi yang keliru. Oleh sebab itu, dalam hal mendengarkan ajaran kita harus menghindari ketiga kesalahan sebuah pot yang tadi sudah disampaikan.

Sebaliknya, yang harus kita lakukan ketika mendengarkan ajaran adalah mendengarkan ajaran dengan motivasi yang unggul. Kita harus mendengarkan dengan baik, kita harus mengingat yang sudah kita dengarkan. Jadi ketiga kesalahan yang serupa dengan suatu wadah ini harus kita singkirkan. Berikut adalah memanfaatkan kondisi-kondisi yang menguntungkan, ke enam penyadaran atau ke enam ingatan.

Sampai di sini untuk sesi malam ini. Nanti di sesi yang terakhir, yaitu sesi meditasi, saya mohon Anda semua untuk mengulang kembali apa yang sudah dijelaskan pada hari ini. Barangkali inti dari apa yang disampaikan itu sama, tapi cara penyampaiannya mungkin sedikit berbeda. Dan cara penyampaian berbeda ini mungkin sesuatu yang baru bagi Anda semua atau pun sebagian



dari Anda. Jadi saya mohon pada Anda semua, coba mengingat kembali, mengingat-ingat kembali, kemudian menyimpannya dalam ingatan apa yang sudah disampaikan pada hari ini.

Dan ketika Anda melakukannya, Anda bisa mengulang kembali apa yang sudah disampaikan. Ketika diulang Anda bisa mengingat kembali dan menyimpannya dalam ingatan Anda. Anda bisa melakukannya sendiri pada sesi malam nanti karena Anda sudah hadir pada sesi ini. Seandainya nanti ada yang kelupaan atau tidak paham, silahkan bertanya kepada teman lainnya. Setelah nanti selesai sesi meditasi, ada sesi dedikasi yaitu membacakan doa dedikasi.

Doa dedikasi itu adalah secara khusus untuk mendedikasikan kebajikan-kebajikan yang sudah dimunculkan atau dihasilkan pada keseluruhan sesi ini. Kita harus mendedikasikan semua kebajikan yang sudah kita hasilkan pada hari ini. Bukan itu saja, kita harus mendedikasikan semua kebajikan yang sudah dikumpulkan sejak waktu lampau dan kita dedikasikan supaya semua makhluk cepat-cepat merealisasikan Tahapan Jalan Menuju Pencerahan untuk mencapai Kebuddhaan.



~*~ **HARI III** ~*~
(SESI PAGI, 28 OKTOBER 2013)

Kita mulai sesi ini dengan sebuah kutipan dimana kutipan ini berasal dari *Ganda-vyuha Sutra* atau **Sutra Barisan Tangkai**, di sana disebutkan tidak ada waktu dimana kita bisa mengatakan ada asal mula dari kesinambungan batin kita. Dengan kata lain, kita sudah eksis sejak waktu tak bermula. Artinya kita sudah ada sejak waktu tak bermula, itu berarti kita sudah ada sejak waktu yang sangat lama sekali. Dan dikarenakan oleh nafsu keinginan yang kita miliki, kita sudah banyak mendapatkan begitu banyak tubuh jasmani dalam seluruh kehidupan tersebut. Akan tetapi, di antara sekian banyak tubuh jasmani yang sudah kita dapatkan dalam semua kehidupan yang lampau, itu semuanya sudah tidak berguna, sia-sia. Yang harus kita lakukan adalah kita harus melanjutkan kehidupan ini dengan penuh keberanian dan juga dengan penuh tekad, yaitu tekad untuk mengatasi nafsu keinginan.

Jadi kita harus merenungkan apa yang dimaksud dalam kutipan tadi, dimana masing-masing dari kita di sini sudah mengambil kehidupan atau terlahir kembali sejak waktu tak bermula, dan itu berlangsung sejak waktu yang sangat lama sekali, dan kita terlahir kembali berulang-ulang.



Dan semua bentuk kelahiran kembali itu begitu banyak jumlahnya sehingga dikatakan jumlahnya tak terhingga. Kita bahkan tidak tahu seberapa banyak jumlah kelahiran kembali yang sudah kita dapatkan. Terlepas dari betapa banyaknya tubuh jasmani atau bentuk kelahiran yang pernah kita dapatkan dalam kehidupan yang lampau, kita tidak mampu memanfaatkan satu pun dari kelahiran lampau tersebut untuk mendapatkan tujuan yang bermanfaat. Itulah sebabnya mengapa sekarang ini kita masih juga terus berputar-putar atau mengembara di dalam samsara.

Bagaimana bisa dikatakan kita sudah menyia-nyiakan semua bentuk kehidupan lampau kita, di kehidupan lampau tersebut? Jawabannya adalah di kehidupan lampau tersebut, kita sudah melekat dengan tubuh jasmani kita, melekat pada harta benda kita, melekat pada reputasi kita, dan seterusnya, dan seterusnya. Demikianlah, dikarenakan oleh pengaruh kemelekatan yang kita miliki pada pencapaian-pencapaian duniawi, maka kita sudah menyia-nyiakan segala bentuk kehidupan lampau yang pernah kita dapatkan tersebut.

Sekarang kita sudah mendapatkan kondisi yang sangat menguntungkan, yaitu kita sudah terlahir sebagai manusia yang bebas dan beruntung. Di atas itu, terlebih lagi kita dalam bentuk manusia yang bertemu dengan ajaran Buddha. Oleh sebab itu, dengan kondisi yang sangat menguntungkan ini, kita sudah seharusnya memanfaatkan kehidupan yang sangat berharga ini untuk mencapai tujuan yang bermakna. Apa yang dimaksud dengan tujuan yang bermakna adalah kita mencapai pembebasan, bukan



hanya pembebasan dari samsara sepenuhnya, tapi juga mencapai Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna. Bagaimana kita mencapai tujuan tersebut? Kita harus bisa mengatasi kemelekatan ataupun nafsu keinginan yang masih kita miliki saat ini. Kalau sampai kita gagal mengatasi kemelekatan dan nafsu keinginan itu, tidak mungkin kita bisa mencapai yang namanya pembebasan dari samsara. Kalau kita belum bisa mencapai pembebasan dari samsara, tidak ada yang namanya pencapaian Kebuddhaan pula.

Singkat cerita, apa sih yang sebenarnya harus kita lakukan saat ini? Kita harus berpikir atau merenung bahwasanya saya sudah berputar-putar di dalam samsara sejak waktu yang tak bermula. Oleh sebab itu, karena perputaran di dalam samsara itu, saya pasti sudah mendapatkan kelahiran kembali yang begitu banyak jumlahnya. Begitu banyaknya jumlah kelahiran tersebut sehingga jumlahnya itu tak bisa dihitung dan tak terhingga.

Jadi kita harus betul-betul merenungkan saya sudah terlahir kembali dalam jumlah yang tak terhingga banyaknya. Akan tetapi, dalam semua bentuk kehidupan tersebut, saya tidak pernah mencapai apapun yang bermanfaat. Mengapa bisa demikian? Karena saya semata-mata terus-menerus dipengaruhi oleh kemelekatan dalam kehidupan lampau tersebut. Itu yang harus kita renungkan sekarang. Kita juga harus berpikir dengan cara yang seperti ini: “Sekarang saya sudah mengetahui letak permasalahannya, yaitu ada pada kemelekatan. Kemelekatan ini yang mengikat atau menjebak saya di dalam samsara. Oleh sebab itu, sekarang saya akan mengumpulkan segenap keberanian, dan saya akan mengatasi kemelekatan saya



ini.”

Ada lima poin yang baru saja saya sampaikan, dan untuk merenungkan lima poin ini kita punya waktu lima menit untuk merenungkannya baik-baik. Saya tidak meminta Anda untuk melakukan meditasi analitik. Yang dilakukan adalah mengenali kondisi kita saat ini yaitu yang pertama tadi, saya sudah berputar-putar di dalam samsara sejak waktu yang tak bermula. Kemudian berikutnya, tubuh jasmani yang sudah saya dapatkan dalam kehidupan lampau begitu banyak jumlahnya, dan saya telah menyia-nyiaikan segala bentuk kehidupan lampau tersebut. Bagaimana cara saya menyia-nyiaikan? Dikarenakan saya selama ini diliputi oleh kemelekatan.

[Meditasi]

Berikutnya apa yang harus kita renungkan adalah “Sekarang saya sudah mendapatkan kelahiran yang luar biasa, dimana kelahiran yang saya miliki ini memiliki kondisi-kondisi yang sangat menguntungkan sekali. Saya terlahir sebagai manusia, saya bisa bertemu dengan ajaran Buddha. Oleh sebab itu, saat inilah merupakan kesempatan bagi saya untuk mengatasi kemelekatan yang masih saya miliki. Akan tetapi, kalau kita bicara tentang mengatasi kemelekatan, sebenarnya tidak cukup kalau saya mengatasi kemelekatan saya sendiri/pribadi saja karena semua makhluk yang masih berada di dalam samsara memiliki kemelekatan di dalam batinnya juga. Dan semua makhluk itu sama dengan kita, ingin bahagia dan tidak ingin menderita. Semua makhluk juga ingin mencapai kebahagiaan tertinggi dalam bentuk Kebuddhaan.



Oleh sebab itu, demi kebaikan semua makhluk dan demi kebaikan diri sendiri, sekarang saya ada di sini untuk mendengarkan ajaran yang disebut Tahapan Jalan Menuju Pencerahan untuk ketiga jenis praktisi dan setelah mendengarkan, akan saya praktikkan.” Dan untuk betul-betul merenungkan dengan cara yang baru saja dijelaskan, kita ambil waktu tiga menit untuk membangkitkan motivasi tersebut.

[Meditasi]

Untuk menjelaskan bagaimana cara kita mempraktikkan instruksi yang disebut Tahapan Jalan Menuju Pencerahan ini, sekali lagi kembali kita harus senantiasa merujuk kepada empat struktur utama yang ada di dalam *Lamrim*. Struktur yang pertama adalah penjelasan kualitas agung guru spiritual untuk menunjukkan kemurnian sumber ajaran. Yang kedua penjelasan kualitas agung ajaran untuk membangkitkan rasa hormat terhadap instruksi, yang ketiga bagaimana cara mendengarkan dan mengajarkan ajaran dengan kedua kualitas di atas, yang keempat bagaimana kita para murid dibimbing dengan ajaran *Lamrim* yang sebenarnya.

Pada sesi kemarin saya sudah menjelaskan penjelasan kualitas agung guru spiritual untuk menunjukkan kemurnian sumber ajaran, juga sudah dijelaskan penjelasan kualitas agung ajaran untuk membangkitkan rasa hormat terhadap instruksi.

Kalau kita betul-betul merenungkan bab pertama dan bab kedua dengan sungguh-sungguh yaitu penjelasan kualitas agung guru spiritual untuk menunjukkan kemurnian sumber ajaran, kita akan betul-betul memahami Dharma yang saat ini kita pelajari saat



ini, yang sedang kita terima saat ini betul-betul merupakan Dharma yang murni, yang berasal dari Buddha Sakyamuni itu sendiri. Berikutnya kalau kita betul-betul merenungkan penjelasan kualitas agung ajaran *Lamrim* ini, dimana ajaran *Lamrim* ini memiliki karakteristik-karakteristik atau ciri-ciri yang hanya dimiliki oleh ajaran *Lamrim* semata-mata; maka kita akan semakin menghargai, merasa bersyukur, bisa menerima ajaran ini dan kita bisa membangkitkan keyakinan pada ajaran ini dan semakin teryakinkan dengan ajaran *Lamrim* ini.

Kalau kita berhasil merenung sesuai dengan urutan dan penjelasan yang sudah disampaikan kemarin, maka kita akan berhenti melakukan kesalahan. Dimana letak kesalahannya? Misalnya kita berhenti mencari-cari kesalahan dari ajaran. Kita mencari ajaran kadang-kadang seperti pilih-pilih barang belanjaan di supermarket. Bukan seperti itu seharusnya dalam rangka mencari Dharma. Kita harus betul-betul menerima ajaran Dharma yang murni, yang benar, dimana ajaran murni *Lamrim* ini sudah dijelaskan di dua poin tersebut. Kalau kita merenungkan dua poin tersebut, kita pasti akan terhindar dari kesalahan seperti itu.

Setelah selesai penjelasan poin pertama dan poin kedua berarti kita masuk pada bab yang ketiga yaitu bagaimana cara kita mendengarkan dan mengajarkan ajaran dengan kedua kualitas di atas. Bab yang ketiga ini terbagi menjadi tiga: bagaimana cara mendengarkan ajaran, bagaimana cara mengajarkannya, dan praktik penutup yang dilakukan bersama-sama oleh guru dan murid. Untuk poin pertama, bagaimana cara mendengarkan ajaran terbagi



lagi menjadi tiga: yang pertama merenungkan manfaat-manfaat merenungkan Dharma, yang kedua membangkitkan rasa hormat kepada Dharma serta kepada guru yang mengajarkan Dharma tersebut, yang ketiga adalah bagaimana cara mendengarkan yang sesungguhnya.

Kemarin saya sudah menjelaskan manfaat-manfaat mendengarkan Dharma, yang maksudnya adalah manfaat belajar Dharma dengan cara mendengarkannya. Untuk menjelaskan ini, saya akan mengambil sebuah kutipan dari Jey Rinpoche pada poin merenungkan manfaat Dharma. Jey Rinpoche mengatakan bahwa kegelapan terkait dengan apa yang seharusnya kita lakukan dan seharusnya tidak kita lakukan, bisa dihancurkan dengan lampu atau pelita belajar yang unggul. Dan belajar yang unggul maksudnya mendengarkan ajaran. Kita tidak akan pernah tahu jalan menuju kota pembebasan walaupun kita berniat untuk mencapai pembebasan, kita tidak akan pernah bisa melakukannya.

Baris kedua disampaikan dalam kutipan dari Jey Rinpoche itu mengatakan untuk menghapus kegelapan ketidaktahuan dengan menggunakan lampu/pelita/cahaya belajar yang unggul. Istilah ini merupakan istilah yang khusus karena kita merujuk pada istilah belajar, dimana belajar termasuk di dalamnya adalah mendengarkan ajaran dan merenungkan ajaran dan belajar itu harus memiliki motivasi yang baik, bukan belajar yang biasa-biasa saja. Kalau kita hanya belajar biasa-biasa saja tanpa diiringi dengan motivasi yang baik, itu hanya pembelajaran biasa dan bukan belajar Dharma yang dimaksudkan di sini.



Yang paling ideal tentu saja kita harus memiliki aktifitas belajar yang sangat luas dan mendalam. Tapi kalau kita belum bisa melakukannya, yang paling penting yang bisa kita lakukan adalah mempelajari apa yang saat ini sedang kita praktikkan. Apa yang sedang kita praktikkan saat ini? Yang kita praktikkan saat ini adalah ajaran *Lamrim* Tahapan Jalan Menuju Pencerahan untuk ketiga jenis praktisi. Oleh sebab itu, inilah yang harus kita pelajari dengan baik-baik. Karena kita akan mempraktikkan ajaran ini, kita harus mempelajarinya baik-baik, jangan sampai ada bagian-bagian atau aspek-aspek yang tertinggal atau yang tidak kita terima dan kita harus mendapatkan pemahaman yang menyeluruh tentang ajaran yang akan kita praktikkan ini.

Kenapa kita harus belajar dan belajar itu terkait dengan apapun yang sedang kita pelajari atau apapun yang hendak kita praktikkan saat ini. Dan apa yang kita pelajari itu nantinya haruslah berfungsi untuk mengurangi kesalahan-kesalahan batin kita, kesalahan-kesalahan sikap kita dan kesalahan-kesalahan perilaku kita selama ini. Di sisi lain belajar yang kita lakukan ini juga pada akhirnya haruslah memberikan manfaat bagi kita untuk meningkatkan kualitas-kualitas baik kita.

Jadi, itulah tambahan penjelasan pada poin pertama, merenungkan manfaat-manfaat mendengarkan Dharma. Kemarin saya sudah menjabarkan poin pertama ini panjang lebar, yang kedua adalah membangkitkan rasa hormat kepada Dharma serta kepada guru yang mengajarkannya. Poin kedua ini juga sudah dijelaskan panjang lebar pada sesi kemarin. Sekarang kita masuk pada bagian



yang ketiga, yaitu bagaimana cara mendengarkan Dharma yang sesungguhnya. Poin yang ketiga ini terbagi menjadi dua, yang pertama menyingkirkan kondisi-kondisi yang tidak menguntungkan yang serupa dengan tiga kesalahan suatu wadah atau pot dan memanfaatkan kondisi-kondisi yang menguntungkan atau keenam kesadaran atau keenam ingatan. Yang pertama menyingkirkan kondisi yang tidak menguntungkan serupa dengan tiga kesalahan suatu pot, ini juga sudah dijelaskan sesi kemarin.

Poin yang kedua memanfaatkan kondisi-kondisi yang menguntungkan atau keenam kesadaran atau keenam ingatan. Kita harus membangkitkan enam jenis ingatan tiap kali kita mendengarkan Dharma. Apa saja enam ingatan tersebut? Yang pertama adalah melihat diri kita sendiri sebagai orang yang sakit atau pasien. Kemudian kita harus bisa melihat ajaran Buddha sebagai obat untuk mengatasi atau menyembuhkan penyakit kita. Yang ketiga kita harus melihat praktik Dharma adalah tindakan atau aktifitas yang bisa kita lakukan untuk menyembuhkan sakit kita. Kemudian kita melihat orang-orang/para praktisi lain sebagai para pembantu atau pendukung dalam praktik spiritual kita, melihat Buddha sebagai makhluk agung, dan ingatan yang keenam adalah kapanpun kita mendengarkan Dharma, kita harus berharap atau berdoa agar ajaran bisa bertahan untuk waktu yang lama.

Kalau kita ingin mempelajari keenam jenis ingatan ketika mendengarkan Dharma, ini sebenarnya sesuatu hal yang mudah untuk dipelajari. Enam jenis ingatan ini mudah untuk diketahui, mudah untuk dipelajari tapi yang penting di sini adalah tidak cukup



kalau kita hanya mengetahuinya saja. Yang harus kita lakukan adalah membangkitkannya ketika kita mendengarkan Dharma. Menyadari, mengingatnya, dan memunculkannya kapan pun kita mendengarkan Dharma. Sebagai contoh misalnya, poin ingatan yang pertama harus menyadari diri kita sebagai pasien atau orang sakit kapanpun kita mendengarkan Dharma. Kalau kita lupa akan hal ini maka aktifitas mendengarkan Dharma kita bukan merupakan aktifitas yang efektif.

Saya yakin sebagian besar dari Anda semua di sini sudah pasti tahu apa saja enam ingatan atau enam penyadaran. Sebagian besar sudah tahu. Bagi Anda yang belum tahu silahkan melihat teks untuk mempelajari apa saja yang terkandung di dalam enam jenis ingatan ini. Tapi sebenarnya tidak cukup kalau hanya mempelajari atau mengetahuinya saja. Yang harus dilakukan adalah membangkitkan keenam ingatan itu kapanpun Anda mendengarkan Dharma. Itulah yang harus diperiksa. Bukan berarti Anda memeriksanya cukup dengan mengetahui enam ingatan itu apa saja. Tapi yang harus dilakukan adalah memeriksa batin Anda ketika Anda mendengarkan Dharma itu apakah enam jenis ingatan itu muncul atau tidak. Kalau muncul berarti sudah benar. Kalau belum muncul, itulah yang harus diubah atau diperbaiki.

Banyak di antara Anda semua yang ada di sini sudah sering mendengarkan Dharma, bahkan ada yang sudah mendengarkan Dharma selama puluhan tahun, berarti Anda selama puluhan tahun sudah mendengarkan begitu banyak ajaran Dharma. Bukan hanya dalam waktu sepuluh dua puluh, bisa jadi bahkan bisa saja tiga puluh



tahun, empat puluh tahun Anda mendengarkan Dharma, mengikuti retreat-retret Dharma seperti ini. Bagi Anda yang sudah mengikuti banyak ajaran Dharma, Anda harus memeriksa diri sendiri seberapa sering ketika Anda mendengarkan Dharma ini, Anda memunculkan enam jenis ingatan ini di dalam batin Anda dan seberapa sering Anda gagal membangkitkan ingatan ini. Dari sekian banyak ajaran Dharma yang Anda dengarkan selama puluhan tahun tersebut, Anda harus bisa mengenali seberapa banyak dari aktifitas mendengarkan Dharma itu dimana Anda tidak membangkitkan enam ingatan ini.

Ketika Anda mendengarkan ajaran Dharma dan membangkitkan enam ingatan ini di dalam batin Anda, berarti ketika itu aktifitas mendengarkan Dharma itu sudah merupakan aktifitas mendengarkan Dharma yang baik dan benar dan itu sangat baik sekali. Akan tetapi, sebaliknya ketika Anda mendengarkan ajaran Dharma tapi tidak membangkitkan enam jenis ingatan ini, seiring dengan Anda mendengarkan ajaran Dharma tersebut, barangkali ketika itu Anda seperti seorang anak kecil yang pergi ke sekolah dan di dalam ruangan kelas, anak kecil tersebut mendengarkan gurunya berkata-kata atau seorang mahasiswa yang pergi ke universitas untuk mengikuti kuliah dan dia pergi ke sana hanya untuk mendengarkan, setelah itu sudah begitu saja, dia tidak membangkitkan motivasi ingatan apapun. Dan kalau begitu caranya Anda mendengarkan Dharma, itu bukan cara yang benar.

Ketika Anda mendengarkan Dharma dan Anda tidak membangkitkan enam jenis ingatan yang benar ini, apa yang sebenarnya terjadi ketika itu? Yang terjadi ada dua kemungkinan:



barangkali ketika itu Anda tidak tahu apa yang dimaksud dengan enam jenis ingatan termasuk aspek mendengarkan Dharma yang baik. Jadi, kalau ini kasusnya berarti Anda harus mempelajari enam ingatan tersebut dan kemudian membangkitkannya. Atau kemungkinan yang kedua adalah Anda sebenarnya sudah tahu apa saja enam jenis ingatan tersebut, tapi Anda tidak memperhatikannya dengan baik-baik, Anda mengabaikannya. Barangkali ketika Anda mendengarkan Dharma, karena sudah banyak mendengarkan Dharma, Anda merasa sudah lebih tahu sehingga tidak perlu lagi membangkitkan enam jenis ingatan tersebut. Ketika itu berarti Anda sudah dalam kondisi yang ceroboh dan ketika itu aktifitas mendengarkan Dharmanya bukan merupakan aktifitas yang benar dan baik.

Kalau Anda mendengarkan Dharma bukan dengan cara yang benar, ketika Anda mendengarkan Dharma itu, Anda tidak akan mendapatkan manfaat dan tidak menumbuhkan kualitas apapun. Dari enam itu, yang pertama adalah melihat diri kita sebagai orang yang sakit atau sebagai pasien. Poin pertama ini adalah yang paling penting. Mengapa dikatakan paling penting? Kalau kita membangkitkan ingatan yang pertama ini, maka sisa lima ingatan berikutnya itu akan muncul. Tanpa munculnya poin pertama ini, kita tidak memikirkan sisa limanya, yaitu melihat Dharma sebagai obat, melihat praktik Dharma sebagai aktifitas yang menyembuhkan kita dan seterusnya.

Jadi, kembali lagi enam jenis ingatan adalah pertama-tama sekali kita harus menyadari kita sebagai orang sakit atau pasien.



Barangkali Anda di sini berpikir melihat diri sendiri sebagai orang sakit itu tidak mesti berarti sakit fisik. Kita belum tentu sakit fisik, tapi yang kita derita adalah sakit mental. Sakit mental itu apa? Yaitu sakit klesha, dimana sakit klesha itu ada enam klesha utama dan ada dua puluh enam klesha sekunder dan tiga racun mental atau enam klesha utama dan klesha-klesha inilah yang sekarang kita idap dan harus kita sembuhkan.

Kita di sini, masing-masing dari Anda di sini secara pribadi, berikut semua makhluk di dalam samsara, boleh dibilang kita semua betul-betul sedang sakit. Apa sakit kita? Kita sakit klesha.

Bayangkan kalau kita betul-betul melihat diri kita sebagai orang yang sakit dan betul-betul merasa kita sakit klesha, dan itu betul-betul dirasakan, betul-betul dihayati bahwasanya kita memang sakit klesha. Pada saat kita mendengarkan Dharma, maka cara kita mendengarkan Dharma itu tujuannya adalah supaya kita bisa sembuh. Dengan kata lain, kita ingin sembuh dari sakit klesha yang kita derita tersebut. Jadi ketika kita mendengarkan Dharma kita bisa berpikir saya mendengarkan Dharma ini untuk mengurangi klesha saya, untuk mengatasi klesha saya. Jika dengan pemikiran seperti itu kita mendengarkan, cara mendengarkan kita akan berubah dengan sangat drastis.

Dengan kata lain, untuk memperjelas apa yang sudah disampaikan tadi, kalau kita mendengarkan Dharma tapi tidak melihat diri sendiri sebagai orang yang sakit, tidak menyadari kita sakit klesha, maka ketika kita mendengarkan Dharma kita tidak berpikir atau tidak membangkitkan keinginan untuk bisa sembuh



dari sakit yang kita derita tersebut, artinya ketika kita mendengarkan Dharma, kita tidak berpikir tujuannya untuk mengatasi sakit klesha.

Kalau demikian kasusnya, artinya kita mendengarkan tapi tidak berpikir mengatasi sakit klesha kita berarti mendengarkan kita hanya semata-mata mendengarkan saja dan mendengarkan itu bukan merupakan tindakan yang memiliki tujuan untuk mengatasi klesha.

Akibatnya apa? Akibatnya adalah ketika kita mendengarkan Dharma, yang kita lakukan misalnya adalah dengan tujuan untuk mempelajari hal-hal baru yang belum pernah kita ketahui sebelumnya dan sampai di situ saja aktifitas mendengarkan Dharma yang kita lakukan. Itu tidak akan memberikan manfaat lebih jauh. Sebagai contoh memberikan manfaat untuk mengurangi klesha, memperlemah klesha. Aktifitas mendengarkan Dharmanya tidak bertujuan untuk meningkatkan kualitas-kualitas kita, memperbaiki sikap kita dan seterusnya. Hanya sekedar mendengarkan hal yang baru saja.

Kalau kondisinya seperti itu, berarti seperti ibarat seorang pasien yang pergi mengunjungi seorang dokter, berkonsultasi kepada seorang dokter, dan kemudian menebus resep dari dokter tersebut. Dia pulang ke rumah membawa setumpuk obat tapi obatnya tidak diminum. Kondisinya persis seperti itu. Akibatnya seperti apa? Tentu saja kita tahu, orang yang tidak minum obat, dia tidak akan sembuh dari penyakitnya.

Sekarang mari kita merenung lagi selama dua menit ke depan untuk betul-betul merenungkan apakah selama ini Anda sudah



melihat diri sebagai orang sakit ketika mendengarkan ajaran atau tidak.

[Meditasi]

Ada begitu banyak manfaat-manfaat yang bisa kita dapatkan kalau kita bisa melihat diri kita sebagai orang sakit. Mengapa? Karena kalau kita melihat diri kita sebagai orang sakit berarti kita akan berpikir saya sakitnya apa, saya sakit klesha. Saya sakit klesha, kleshanya apa. Dan ketika kita berpikir seperti itu, kita tidak ingin sakit klesha. Dan kalau kita berpikir kita sedang sakit klesha, secara alami kita akan berpikir “Saya tidak ingin berperilaku buruk, saya ingin memperbaiki diri saya, dan saya merasa tidak nyaman dengan diri saya sendiri.” Dan, ketika klesha itu muncul dan kita menyadari klesha itu muncul, kita merasa tidak nyaman dengan diri kita sendiri dan kita merasa kok penyakitnya tambah parah. Makin lama makin parah. Dan ketika itu kita bisa menyadari betapa kita masih sakit dan sakitnya itu menimbulkan penderitaan bagi diri kita sendiri. Kalau kita tidak berpikir sebagai orang yang sakit berarti kita tidak menyadarinya dan itu lebih berbahaya sebenarnya karena kita tidak menyadari kita sedang sakit dan dibiarkan begitu saja.

Jadi kembali lagi, kalau kita bisa melihat diri kita sedang sakit klesha dan kita bisa mengenali klesha itu sebenarnya sakit atau penyakit, maka ketika klesha itu muncul, kita mengamati satu klesha ini sudah muncul, ‘Oh, ini adalah sesuatu yang tidak menyenangkan, ini adalah sesuatu yang berbahaya bagi diri saya’, kita bisa mencegah, setidaknya-tidaknya berupaya untuk mencegah agar klesha itu tidak muncul begitu kuat. Kita bisa berupaya untuk



meredam klesha itu jangan sampai timbul dengan kuat di dalam batin kita.

Kembali lagi, kenapa Buddha mengajarkan bahwasanya kita harus menganggap klesha sebagai penyakit? Karena memang klesha itu menimbulkan penderitaan bagi kita. Klesha itu sama dengan penyakit. Ketika kita sakit, itu kita menderita, tidak nyaman. Penyakit menimbulkan penderitaan atau ketidaknyamanan, sama halnya klesha ketika muncul menimbulkan penderitaan dan ketidaknyamanan bagi kita. Apa yang ditimbulkan oleh klesha terhadap kita? Semua penderitaan di dalam lingkaran keberadaan atau penderitaan samsara, termasuk di dalamnya adalah penderitaan di ketiga alam rendah dan penderitaan samsara secara keseluruhan. Kalau kita bisa mengenali klesha sebagai penyakit dan tahu bahwa klesha menimbulkan penderitaan, kita akan merasa takut kepada klesha, sama seperti kita takut kepada sakit atau penyakit dan kita berupaya melindungi diri kita dari penyakit tersebut.

Jadi, jelas sangat bermanfaat sekali kalau kita melihat diri kita sebagai orang yang sakit. Dengan kita menyadari diri sendiri sebagai orang yang sakit, berarti kita menyadari ada klesha di dalam batin kita dimana klesha ini menimbulkan penderitaan dan ketidaknyamanan. Kalau kita sudah sadari, baru kita bisa berupaya untuk menghindari. Kita harus betul-betul menyadari betapa kita sakit parah. Sama halnya ketika kita takut jatuh sakit, kita juga takut sakit klesha. Ketika kita jatuh sakit, kita buru-buru mencari dokter supaya kita bisa sembuh dari penyakit kita. Begitu pula hal yang sama harus diterapkan terhadap sakit klesha ini. Ketika kita tahu kita



sakit klesha, kita harus cepat-cepat cari dokter dimana dokternya itu adalah Buddha. Dan kita harus cepat-cepat mencari dokter Buddha ini untuk mencari penyembuh terhadap sakit klesha yang kita alami.

Ketika kita sudah betul-betul memahami kita sedang sakit klesha dan kita betul-betul ingin sembuh dari sakit klesha tersebut berarti kita mencari dokter dan obatnya, dimana obat dari klesha adalah Dharma dan kita betul-betul menganggap Dharma sebagai obat untuk menyembuhkan sakit kita.

Dari situ kita masuk pada ingatan yang keempat, yaitu kita harus melihat praktik Dharma atau aplikasi dari ajaran Dharma itu untuk menyembuhkan diri kita dari sakit klesha yang kita alami . Yang pertama yaitu melihat diri sebagai sakit, yang kedua melihat Dharma sebagai obat, yang ketiga menganggap Buddha sebagai dokter, yang keempat adalah melihat praktik Dharma sebagai cara untuk sembuh dari sakit. Kenapa kita ketika jatuh sakit itu pergi ke dokter? Karena kita percaya pada dokternya, kita percaya pada obat yang diresepkan oleh dokter dan kita percaya bahwa ketika kita minum obat itu, kita akan sembuh dari penyakit tersebut. Kita percaya tiga hal ini semua dan kita tidak ragu-ragu dan kita minum obatnya dengan penuh keyakinan. Kita yakin ketika minum obat itu pasti akan sembuh. Hal yang sama bisa kita terapkan di sini. Ketika kita sudah tahu bahwasanya kita sedang sakit dan Buddha adalah dokter yang bisa menyembuhkan sakit kita, dan Buddha memberikan resep obat berupa Dharma, maka kita harus yakin bahwa ketika kita meminum obat Dharma tersebut, kita pasti akan sembuh dari sakit klesha tersebut.



Jadi ingatan yang keempat adalah ingat ingatan akan praktik Dharma sebagai tindakan untuk sembuh dari penyakit yang kita derita. Sama halnya kita yakin pada instruksi dokter untuk minum obat, kita juga yakin pada instruksi yang diberikan oleh Buddha dan ketika kita melaksanakan instruksi tersebut, itu merupakan cara untuk sembuh dari sakit tersebut. Ingatan jenis yang keempat ini, adalah betul-betul menjalani nasehat dokter atau betul-betul menjalani instruksi Buddha atau instruksi Dharma. Dengan kata lain, kita betul-betul melaksanakan instruksi yang sudah diberikan oleh guru untuk kita jalankan.

Ingatan yang kelima adalah mengenali Buddha sebagai makhluk yang agung. Ada berbagai cara untuk menjelaskan poin yang kelima ini. Salah satu dari penjelasan ingatan poin kelima ini adalah kita harus bisa merenungkan kebaikan hati Buddha yang telah memberikan ajaran Dharma kepada kita, yaitu di sini secara langsung merujuk kepada Buddha Sakyamuni. Buddha Sakyamuni sudah berbaik hati mengajarkan Dharma kepada kita dan ketika kita merenungkan kebaikan hati tersebut, kita ingin membalas kebaikannya. Cara kita membalas kebaikan Buddha adalah dengan mempersembahkan praktik kita.

Apa maksudnya dengan kita mengingat atau kita membalas kebaikan Buddha? Kalau kita menyadari bahwa penyakit kita ini tak ada obatnya, artinya kita tidak bisa sembuh. Dengan kata lain kalau kita sakit klesha, klesha itu tidak bisa disembuhkan. Kalau kita tidak tahu bagaimana obat untuk menyembuhkan klesha, sama halnya orang yang jatuh sakit yang tidak bisa disembuhkan. Bayangkan



ada satu penyakit yang tidak bisa disembuhkan dan kita mengidap penyakit tersebut, kita tidak tahu obat apa yang bisa dimakan untuk menyembuhkan penyakit ini. Itu yang bisa kita terapkan ketika kita sakit klesha. Ketika sakit klesha kita betul-betul merasakan kita jatuh sakit yang tidak ada obatnya. Kemudian datanglah Buddha dimana Buddha menawarkan sebuah penyembuh atau ajaran dimana ajaran ini kalau kita terapkan merupakan penyembuh bagi kita, merupakan obat bagi kita, yang tadinya kita anggap sebagai sakit yang tidak bisa disembuhkan dan kita merasa betul-betul bersyukur karena kita pada akhirnya mendapatkan obat yang bisa menyembuhkan. Kita mendapatkan ajaran berupa poin-poin kunci dimana kita mendapatkan penjelasan bagaimana pada akhirnya kita bisa bebas dari sakit yang tidak bisa disembuhkan ini, dimana sakit itu adalah sakit berputar-putar di dalam samsara. Kita sembuh dari penyakit ini, dan akhirnya mencapai pembebasan dan tujuan yang tertinggi.

Ingatan yang keenam yang harus kita bangkitkan kapanpun kita mendengarkan ajaran Dharma adalah kita harus berdoa atau berharap semoga ajaran Dharma yang luar biasa ini bisa terus berlanjut di dunia ini untuk waktu yang sangat lama sekali. Kenapa kita berharap? Karena kita tahu berdasarkan pengalaman sendiri kita mendapatkan manfaat dari Dharma, dimana Dharma itu bisa menyembuhkan penyakit kita dan kita berada pada kondisi yang beruntung bisa bertemu dengan ajaran Buddha. Tapi di sisi yang lain ada begitu banyak makhluk di dalam samsara ini dan mereka belum tentu mendapatkan kesempatan untuk bertemu dengan



ajaran Buddha. Di satu sisi, ketika kita mendengarkan ajaran Buddha, kita mengharap ajaran Buddha ini bisa berlanjut terus-menerus untuk waktu yang sangat lama, bisa lestari, bisa berlanjut untuk waktu yang lama semata-mata karena ajaran ini bermanfaat untuk banyak orang.

Keseluruhan enam jenis ingatan inilah yang harus kita bangkitkan kapanpun kita mendengarkan Dharma. Kita harus membangkitkan keenam jenis ingatan ini baik sebelum ataupun selama kita mendengarkan Dharma. Sebelum kita mendengarkan Dharma kita membangkitkan semacam praktik pendahuluan yang harus dilakukan, enam jenis ingatan pendahuluan yang harus dilakukan sebelum kita mendengarkan Dharma. Kita harus berpikir bahwasanya Dharma merupakan penyembuh terhadap begitu banyak penyakit yang sudah kita derita, misalnya salah paham, pandangan keliru, dan lain sebagainya dan kita berpikir mendengarkan Dharma itu bisa menimbulkan banyak kualitas-kualitas baik, keyakinan, dan lain sebagainya.

Jadi aktifitas mendengarkan Dharma harus didahului dengan enam jenis ingatan ini, dengan kata lain kita menciptakan kondisi-kondisi yang menguntungkan bagi kita untuk melakukan aktifitas mendengarkan Dharma. Kalau betul itu kita lakukan, maka pada saat kita mendengarkan ajaran Dharma, aktifitas itu akan memberikan manfaat yang luar biasa. Pada saat kita betul-betul mendengarkan Dharma, pada saat itu secara sekaligus kita akan menimbulkan atau membangkitkan begitu banyak pemahaman dengan mudah. Kita akan begitu mudahnya memunculkan kualitas-kualitas baik.



Kita akan dengan mudahnya mengurangi sikap-sikap buruk. Kita akan dengan mudahnya mendapatkan realisasi dari aktifitas mendengarkan Dharma tersebut.

Itulah sebabnya ada sebuah pepatah dari Guru besar Kadampa di masa lampau, yang mengatakan tanda-tanda bagi seseorang yang benar-benar mendengarkan ajaran Dharma, adalah perilakunya menjadi jinak, menjadi halus. Tanda-tanda seseorang yang sudah melakukan meditasi adalah kleshanya berkurang.

Tindakan yang pertama itu, tanda-tanda mendengarkan Dharma itu yaitu tindakannya menjadi jinak dan juga ia menjadi lebih rendah hati. Tanda-tanda seseorang yang sudah mendengarkan Dharma adalah ia akan menjadi rendah hati. Tanda sebaliknya adalah kalau orang yang tidak mendengarkan Dharma, orangnya akan memiliki sifat tinggi hati. Sifat dari Dharma itu ibarat air yang mendinginkan api. Apinya tidak berkobar dan sifat dari Dharma itu memadamkan atau mendinginkan apinya.

Demikianlah penjelasan tentang enam jenis ingatan sudah kita paparkan satu per satu. Yang harus Anda lakukan adalah mengecek kapanpun Anda mendengarkan Dharma itu apakah Anda sudah membangkitkan enam jenis ingatan tersebut. Apakah Anda sudah merenungkannya baik-baik, apakah Anda sudah menerapkannya setiap kali Anda mendengarkan Dharma? Apakah itu sudah betul-betul terintegrasi di dalam batin Anda kapanpun Anda mendengarkan Dharma. Kalau betul-betul terintegrasi dengan baik, berarti kapanpun Anda mendengarkan Dharma, dia bisa muncul secara alami.



Penjelasannya sudah dipaparkan panjang lebar. Yang harus dilakukan sekarang adalah merenungkan baik-baik penjelasan yang sudah diberikan tentang enam jenis ingatan. Tujuannya supaya Anda di sini betul-betul memahami dan betul-betul menyadari enam jenis ingatan tersebut dan betul-betul menancapkannya di batin Anda. Ketika kita merenungkan enam jenis ingatan ini, sebenarnya kita tidak boleh berpikir melakukannya hanya sekali ini saja, sebaliknya harus kita lakukan berulang-ulang kali. Kalau Anda berpikir hanya mengingatnya pada satu sesi ini saja, setelah itu Anda lupakan begitu saja dan ketika lain kali Anda tidak melakukannya, berarti ketika Anda pergi mendengarkan Dharma di waktu yang akan datang, Anda baru berpikir “waduh, saya harus merenungkan enam ingatan ini” dan ketika itu baru diingat-ingat, baru ingat akan melakukannya. Itu pertanda Anda belum betul-betul menancapkan enam ingatan ini di dalam batin Anda. Dan itu berarti akan sangat susah untuk betul-betul menancapkannya karena Anda lupa terus dan harus diulangi terlebih dahulu. Yang harus dilakukan di sini adalah kita harus merenungkan baik-baik. Setelah merenungkan baik-baik, kita harus menerapkannya baik-baik. Ketika menerapkan baik-baik bukan hanya satu dua kali tapi terus-menerus, maka kapanpun kita pergi mendengarkan Dharma, maka otomatis dia akan muncul secara alami .

Biasanya ketika diberikan suatu ajaran *Lamrim*, Guru yang memberikan ajaran *Lamrim* ini ketika sampai pada poin penjelasan bagaimana mendengarkan Dharma, pasti dia akan sampai pada penjelasan ini, yaitu kalau mendengarkan ajaran harus menghindari



kesalahan tiga pot dan membangkitkan enam jenis ingatan ini. Di dalam *Outline Lamrim* ini sudah ada pointernya, ada tiga dan enam. Barangkali Anda di sini orang yang mendengarkan ajaran *Lamrim*, yang tahu tiga poin itu apa saja, enam poin ingatan itu apa saja. Tapi saya meragukan apakah dia betul-betul sudah merenungkannya. Dia barangkali tahu enam ingatan itu apa, tapi ketika dia mendengarkan ajaran apakah dia betul-betul merenungkannya atau tidak.

Oleh sebab itu, sekarang saya akan memberikan waktu kepada Anda semua, untuk betul-betul menancapkan enam ingatan ini di dalam batin Anda sekarang juga. Kita akan mengambil waktu sepuluh sampai lima belas menit untuk betul-betul merenungkan apa saja yang baru dijelaskan tadi. Anda bisa merenungkan pointernya, mulai dari poin satu, poin dua sampai poin enam dan seterusnya. Secara khusus saya mendorong Anda semua di sini untuk betul-betul merenungkan poin yang pertama karena poin yang pertama ini yang paling penting dimana poin yang pertama adalah kita harus menyadari kita sebagai orang sakit. Penyadaran kita sebagai orang sakit ini sangat-sangat penting sekali. Ini harus saya tekankan baik-baik, ini sangat penting sekali karena inilah yang akan membangkitkan pada ingatan yang kedua ketiga dan seterusnya. Kalau kita menyadari kita sakit, kita akan mencari dokter. Ketika kita mencari dokter, dokter akan memberikan obat. Dan ketika memberikan obat, kita akan pulang ke rumah, kita akan minum obat tersebut dengan keyakinan penuh kita akan sembuh dari penyakit kita. Diulangi, kita sakit, kemudian kita mencari dokter, dokter memberikan obatnya, kita makan obatnya. Kemudian kita



melihat Buddha sebagai Tatagatha dan kita harus berharap ajaran ini bertahan lama.

[Meditasi]

Berikutnya kita masuk pada poin yang kedua, yaitu bagaimana cara mengajarkan Dharma. Bagaimana cara mengajarkan Dharma terbagi menjadi empat poin. Yang pertama merenungkan manfaat-manfaat mengajarkan Dharma, yang kedua membangkitkan rasa hormat kepada Guru. Guru di sini merujuk kepada Sang Buddha dan juga membangkitkan rasa hormat kepada ajaran, yang ketiga dengan sikap dan perilaku yang bagaimana kita harus mengajar dan yang keempat membedakan antara siapa yang tepat untuk diajar dan siapa yang tidak tepat untuk diajar.

Kapanpun kita memiliki kesempatan untuk mengajarkan Dharma, tentu saja aktifitas mengajarkan Dharma adalah aktifitas yang sangat penting sekali. Dan karena itu kita harus melakukan aktifitas mengajarkan Dharma ini dengan motivasi yang tepat, motivasi yang benar, bebas dari klesha apa pun. Contohnya bebas dari kemelekatan untuk mendapatkan reputasi, untuk mendapatkan keuntungan pribadi dari aktifitas mengajarkan Dharma. Sebagai contoh misalnya kita tidak boleh berpikir, dengan mengajarkan Dharma kita akan mendapatkan barang-barang kepemilikan, mendapatkan benda-benda dan lain sebagainya. Kita juga tidak boleh berpikir bahwa dengan mengajarkan Dharma kita bisa meningkatkan reputasi. Ini adalah semua hal-hal yang harus dihindari kapanpun kita berkesempatan mengajarkan Dharma.

Di dalam *Gomchen Lamrim*, di sana ada penjelasan yaitu



pada bait ketika kita mengajarkan Dharma kita harus menolak atau tidak memikirkan pertimbangan-pertimbangan untuk untung, reputasi dan lain sebagainya, juga tidak boleh memiliki pemikiran yang keliru. Juga ketika mengajarkan Dharma kita harus berhati-hati untuk menghindari penjelasan yang keliru. Kita harus mengajarkan Dharma sesuai dengan apa yang sudah diajarkan oleh para Buddha di dalam sutra-sutra dan teks-teks lainnya. Dan dengan cara seperti ini, ketika Anda mengajarkan Dharma maka Anda akan mendapatkan manfaat yang luar biasa banyaknya. Ketika kita mengajarkan Dharma itu kita harus mengikuti jejak langkah atau mengikuti teladan Buddha ketika Buddha memberikan Dharma. *Gomchen Lamrim* menjelaskan kalau kita mengajarkan Dharma dengan cara seperti itu maka kita akan mendapatkan manfaat. Ini diajarkan di dalam sutra yang dimohon oleh Ugra.

Yang paling ideal adalah kapanpun kita berkesempatan mengajarkan Dharma, kita harus memiliki motivasi bodhicitta. Kalau Anda mengajarkan Dharma dengan motivasi bodhicitta, maka Anda akan mendapatkan manfaat yang luar biasa. Adapun penjelasan tentang manfaat-manfaat mengajarkan Dharma bisa dilihat dalam Sutra Yang Dimohon oleh Ugra dan juga penjelasan terhadap tekad unggul. Ini dikutip di dalam teks-teks Jey Rinpoche di dalam *Lamrim Menengah* dan *Lamrim Chenmo*. Di sana ada dipaparkan dua puluh manfaat secara khusus ketika seseorang mengajarkan Dharma.

Jadi yang pertama sekali adalah seorang guru yang mengajarkan Dharma harus merenungkan manfaat-manfaat



mengajarkan Dharma. Itu poin pertama. Poin kedua, dia juga harus membangkitkan rasa hormat kepada Guru. Guru di sini adalah Buddha Sakyamuni dan juga membangkitkan rasa hormat kepada ajaran. Siapapun yang mengajarkan Dharma, dia harus membangkitkan rasa hormat kepada Guru yaitu Buddha Sakyamuni dan juga rasa hormat kepada Dharma itu sendiri.

Jangan lupa apa yang dilakukan oleh Buddha Sakyamuni ketika beliau mengajarkan Sutra Penyempurnaan Kebijaksanaan atau *Prajna Paramita Sutra*. Ketika itu Buddha mendirikan takhtanya sendiri, kemudian Buddha pradaksina tiga kali mengelilingi takhtanya dan ini dilakukan semata-mata karena rasa hormat yang sangat mendalam pada ajaran yang akan disampaikannya.

Untuk alasan itulah pada zaman sekarang ini juga semua Guru-guru Dharma sebelum mengajarkan Dharma, pertama-tama akan namaskara dulu kepada takhta, dan tujuannya adalah hormat kepada ajaran yang akan diberikannya.

Ketika Guru yang akan mengajarkan Dharma itu bernamaskara kepada takhta, pada saat itu dia membayangkan takhta yang ada di hadapannya itu hadir semua ladang kebajikan. Atau beliau memvisualisasikan lima sosok guru yang merupakan sosok utama di dalam ladang kebajikan. Sambil memvisualisasikan lima sosok guru tersebut, dia membayangkan kualitas-kualitas baik semua guru-guru spiritual tersebut dan juga membangkitkan keyakinan yang luar biasa kepada ladang kebajikan yang ada di atas takhta dan barulah kemudian dia bernamaskara kepada takhta tersebut. Setelah itu membayangkan Guru Spiritual di atas kepalanya, kemudian naik



ke atas takhta. Ketika naik ke atas takhta, dia membayangkan para Guru Spiritual itu melebur ke dalam jantung hatinya.

Poin yang ketiga adalah dengan sikap dan perilaku yang bagaimana seseorang memberikan ajaran Dharma. Sikap dan perilaku ini dijelaskan di dalam *Lamrim Besar* dan *Lamrim Menengah*, juga disimpulkan atau diringkaskan di dalam *Gomchen Lamrim*. Secara total ada dua belas bentuk pikiran yang harus dibangkitkan atau sikap seperti apa yang harus dibangkitkan ketika seseorang memberikan ajaran Dharma. Bagian pertama yaitu apa yang harus dihindari. Yang kedua adalah apa yang harus dibangkitkan.

Apa yang harus dihindari ketika kita memberikan ajaran Dharma? Yang pertama-tama adalah kita tidak boleh menyimpan informasi atau menahan-nahan informasi. Yang kedua adalah kita tidak boleh membual atau melebih-lebihkan sesuatu. Yang ketiga adalah ketika mengajarkan Dharma, kita tidak boleh bosan atau mengeluh tentang ajaran. Yang keempat ketika mengajarkan Dharma, kita tidak boleh mencela orang lain, tidak boleh mengkritik orang lain. Kita tidak boleh menunjukkan kesalahan orang lain. Yang kelima kita tidak boleh menunda-nunda. Misalnya ketika kita hendak mengajarkan Dharma, kita menunda-nunda. Yang keenam adalah kita tidak boleh merasa iri hati atau cemburu. Itu yang harus dihindari.

Berikutnya ada enam yang harus kita bangkitkan. Anda harus membangkitkan cinta kasih kepada murid-murid Anda. Kemudian di antara lima ingatan ketika mendengarkan Dharma, ada lima yang



harus dibangkitkan. Yang pertama itu melihat diri sendiri sebagai orang sakit tidak dibangkitkan. Sisa limanya dibangkitkan. Jadi ada enam sikap yang harus dihindari dan juga enam sikap yang harus dibangkitkan. Enam sikap yang dibangkitkan yang pertama adalah cinta kasih kepada murid kita dan lima bentuk ingatan ketika mendengarkan Dharma. Di sini ada kata membangkitkan cinta kasih kepada murid Anda. Itu artinya kita menginginkan murid kita itu bahagia, mendapatkan kebahagiaan dan kita memberikan ajaran Dharma kepada mereka adalah semata-mata agar mereka bahagia.

Ini adalah sesuatu yang sangat jelas dan gamblang sekali. Kita tahu semua orang ingin bahagia, tapi tidak semua orang bisa mendapatkan kebahagiaan yang diinginkannya. Jangankan bicara tentang kebahagiaan tertinggi, kebahagiaan sementara saja belum tentu bisa didapatkan. Kita tahu pasti semua orang ingin bahagia, tapi tidak bisa mendapatkan kebahagiaan tersebut. Jadi ketika kita mengajarkan Dharma, kita senantiasa berpikir, “Saya mengajarkan Dharma ini supaya kamu bahagia.”

Lebih lanjut, di dalam *Gomchen Lamrim* juga dijelaskan seorang guru harus bisa melihat kebajikan memberikan ajaran itu dengan tepat, dan juga melihat bahwasanya aktifitas mengajarkan Dharma itu adalah cara bagi dia sendiri, bagi Guru sendiri untuk mendapatkan kebahagiaannya. Dengan kata lain, kalau seorang Guru mengajar dengan benar, dengan motivasi yang baik, dia mengajarkan dengan cara-cara yang tepat sesuai dengan yang dijelaskan, maka dia sendiri juga bisa mendapatkan kebahagiaan, baik itu kebahagiaan pada kehidupan saat ini maupun kebahagiaan



pada kehidupan yang akan datang hingga kebahagiaan dalam bentuk Kebuddhaan yang lengkap dan sempurna.

Ketika seseorang sudah menyadari betapa tindakan mengajarkan Dharma itu juga bisa memberikan kebahagiaan bagi dirinya sendiri maka dia dengan penuh keyakinan akan melakukan aktifitas mengajarkan Dharma. Untuk mengajarkan Dharma, seseorang harus mempersiapkan dirinya dengan sangat baik sekali. Di dalam *Gomchen Lamrim* dijelaskan, setelah mempersiapkan diri dengan baik, membersihkan diri, mengenakan pakaian yang bersih, dan lain sebagainya, duduklah di atas takhta, lafalkanlah dharani yang mendalam, dan dengan raut wajah yang ramah, raut wajah yang terbuka, dengan penuh keyakinan dan kepercayaan diri terhadap makna dan contoh-contoh ajaran yang disampaikan, gunakanlah kutipan - kutipan dan gunakanlah argumen-argumen, dari itu ajarkanlah Dharma yang unggul ini.

Poin berikutnya adalah membedakan siapa yang tepat untuk diajar dan siapa yang tidak tepat untuk diajar. Ketika dikatakan bahwasanya kita harus mengajarkan mereka yang perilakunya sesuai dengan Vinaya, dengan kata lain, murid kepada siapa kita mengajarkan Dharma, ia harus duduk lebih rendah daripada Guru yang mengajarkan Dharma. Murid yang sedang mendengarkan ajaran dari Gurunya itu, dia harus menghormati Guru yang mengajarkan Dharma. Juga ada penjelasan-penjelasan rinci lainnya terkait dengan sikap badan dan perilaku dari orang-orang yang menerima Dharma, yang tepat untuk diajar.



Murid yang mendengarkan ajaran dengan baik, tandatanya adalah mereka yang memiliki tindakan dan perilaku yang sudah jinak, memiliki sifat yang rendah hati, dan juga seorang Guru harus dimohon untuk memberikan ajaran. Kalau seorang Guru tidak dimohon untuk memberikan ajaran, dia tidak perlu memberikan ajarannya. Seorang murid harus memohon ajaran kepada seorang Guru. Di dalam *Samadhiraja Sutra*, diajarkan yang paling idealnya seorang Guru tidak perlu mengajar kepada murid sebelum murid mengajukan permohonan sebanyak tiga kali.

Biasanya seorang guru yang dimohon untuk memberikan ajaran, bisa memberikan jawaban seperti berikut “Saya tidak sanggup untuk mengajarkan, saya tidak pantas untuk memberikan ajaran, Anda jauh lebih berpengalaman, Anda jauh lebih berpengetahuan daripada saya”. Dan itu bisa dijawab seperti itu.

Apabila seorang murid atau calon murid itu telah menyampaikan permohonannya sebanyak tiga kali, masih belum diberikan ajaran. Ketika murid/calon murid ini kemudian menunjukkan tanda-tanda bahwasanya dia adalah calon murid yang baik, dalam artian dia sudah siap untuk menerima ajaran, dan seorang murid yang siap untuk mendengarkan ajaran itu dikatakan sebagai wadah yang sudah sesuai. Walaupun murid ini tidak mengatakan apapun, tidak mengajukan permohonan, tapi seorang Guru bisa memanggilnya untuk menghadiri suatu sesi ajaran. Dengan kata lain, seorang murid yang sudah sesuai, tanpa perlu mengajukan permohonan, Guru bisa memanggilnya untuk mendengarkan ajaran.



Penting sekali bagi Anda semua di sini untuk mengetahui penjelasan tentang bagaimana cara mengajarkan Dharma, sebagaimana yang dijelaskan di sini karena saya rasa dan saya yakin Anda semua di sini memiliki kesempatan untuk mengajarkan Dharma dan ketika Anda sudah sampai pada kesempatan itu, anda bisa melakukannya dengan cara yang benar.

Berikutnya kita masuk pada poin yang terakhir yaitu praktik penutup yang dilakukan bersama-sama oleh Guru dan murid. Praktik penutup yang dimaksud adalah mendedikasikan kebajikan yang sudah dihasilkan dari aktifitas mengajarkan Dharma tersebut untuk pencapaian pencerahan sempurna. Sampai di sini untuk sesi pagi ini.



KCI / Vivi Siskayanti



~*~ HARI III ~*~ (SESI SIANG, 28 OKTOBER 2013)

Untuk memulai sesi ini, kita akan mengambil waktu selama tiga menit untuk mengamati nafas. Jadi tiga menit meditasi pernafasan.

[Meditasi]

Di sesi tadi pagi kita sudah membangkitkan motivasi yang baik, akan tetapi di sesi ini kita harus ulang untuk membangkitkan lagi, memperbaiki motivasi baik tersebut dimulai dengan merenungkan betapa kita sudah mendapatkan kemuliaan terlahir sebagai manusia yang bebas dan beruntung. Kita sudah mendapatkan kondisi-kondisi yang berharga. Oleh sebab itu, mumpung kita masih memiliki keberuntungan tersebut kita harus menarik manfaat penuh dan menarik manfaat penuh itu dimulai dari sesi hari ini juga, saat ini juga, kita harus bertekad untuk mendengarkan ajaran dengan penuh perhatian. Janganlah mengalah pada kemalasan ataupun pengalihan perhatian tapi sebaliknya kita harus memusatkan perhatian pada tujuan kita yaitu membebaskan semua makhluk dari penderitaan samsara dan mempersembahkan kebahagiaan tertinggi kepada mereka semua. Untuk mencapai kedua tujuan tersebut, kita sendiri harus terlebih dahulu mencapai tingkatan Kebuddhaan.



Dan dalam rangka mencapai tingkatan Kebuddhaan itulah, kita sekarang sudah berada di sini, dan kita akan berupaya secepat-cepatnya, sebisa-bisanya dimulai dari sesi ini mencari cara untuk mencapai Kebuddhaan yaitu dengan menerima instruksi. Setelah menerima, kita merenungkan dan memeditasikan. Tiga menit untuk membangkitkan motivasi.

Kita sudah sampai pada poin keempat atau bab keempat sebagaimana yang kita ikuti dalam *Outline Lamrim* yang dalam Jalan Cepat dan Jalan Mudah dimana pada bab keempat dikatakan bagaimana kita para murid dibimbing pada ajaran *Lamrim* yang sebenarnya, terbagi menjadi dua bagian. Yang pertama, bagaimana bertumpu pada Guru Spiritual kita akar dari sang jalan. Setelah bertumpu padanya bagaimana secara bertahap mengembangkan batin kita.

Poin yang pertama yaitu bagaimana bertumpu pada Guru Spiritual kita terbagi lagi menjadi dua bagian: bagaimana melakukan praktik selama sesi meditasi dan bagaimana melakukan praktik di antara sesi meditasi. Poin pertama bagaimana praktik selama sesi meditasi terbagi lagi menjadi tiga bagian: yang pertama adalah praktik pendahuluan, yang kedua adalah bagaimana melakukan meditasi yang sesungguhnya, yang ketiga bagaimana merampungkan praktik penutup.

Praktik pendahuluan terdiri dari apa yang disebut enam praktik pendahuluan dan enam praktik pendahuluan yang kita lakukan pagi tadi berdasarkan teks untaian permata bagi yang beruntung. Pada bagian akhir dari praktik pendahuluan ini, kita mengundang



ladang kebajikan untuk datang, ladang kebajikan untuk melebur dan kemudian kita menarik ladang kebajikan menyatu dengan Guru Spiritual yang sudah kita bayangkan/visualisasikan di atas kepala kita. Jadi ladang kebajikan dan Guru Spiritual menyatu di atas kepala kita dalam wujud guru Munendra Vajradhara. Dengan kata lain, Buddha Sakyamuni dengan Vajradhara di jantung hatinya.

Pada saat ini kita memiliki Guru Munendra Vajradhara di atas kepala kita. Oleh sebab itu, akan sangat baik sekali kalau kita memperbaiki atau memperjelas visualisasi tersebut. Jadi di atas kepala kita saat ini, di atas dudukan teratai adalah Guru Spiritual kita dalam wujud Buddha Sakyamuni. Buddha Sakyamuni Sang Penakluk yang mencakup semua objek perlindungan dan juga merupakan perwujudan dari semua Guru Spiritual kita secara langsung.

Kepada Guru Spiritual dalam wujud Buddha Sakyamuni atau Munendra Vajradhara di atas kepala kita ini, kita akan mengajukan permohonan. Kita harus memperjelas visualisasi itu di atas kepala kita sekarang ini dan kepada beliau kita akan mengajukan permohonan sebelum melakukan meditasi *Lamrim*.

Kenyataan bahwa kita memeditasikan keseluruhan Tahapan Jalan Menuju Pencerahan, pada saat yang bersamaan kita juga memvisualisasikan guru Munendra Vajradhara yang menyatu dengan Guru Spiritual di atas kepala kita, inilah yang disebut sebagai menjalankan atau melaksanakan praktik guru yoga sebagai praktik utama kita.



Ada banyak manfaat kalau kita menjalankan praktik atau meletakkan praktik guru yoga sebagai praktik utama kita. Dengan kata lain, praktik spiritual kita dibangun atau diletakkan di atas pondasi praktik guru yoga dimana manfaatnya adalah akan mempercepat kita untuk memurnikan batin kita dan juga mempercepat kita untuk memurnikan semua halangan dan rintangan dan sekaligus mempercepat kita untuk mencapai semua realisasi dan semua kualitas pada Tahapan Jalan. Selain itu ada banyak manfaat-manfaat lain juga.

Cara praktik seperti ini merupakan cara yang dikaitkan dengan praktik tantrik, praktik tantra dan juga cara ini merupakan cara yang terdapat di dalam keseluruhan empat aliran Buddhisme Tibetan, apakah itu Nyingmapa, Sakyapa, Kagyupa, dan juga Gelugpa. Cara praktik seperti ini sama di antara keempat aliran tersebut. Barangkali ada sedikit variasi dan sedikit perbedaan di dalam rincian atau detilnya, tapi pada dasarnya, intinya atau pada esensinya cara praktik memeditasikan Guru Spiritual yang memiliki sifat dasar sebagai Buddha dan juga membangkitkannya adalah sama di antara keempat aliran Buddhis di Tibet.

Langkah berikutnya adalah menerapkan instruksi ini atau mempraktikkan instruksi ini dan kita membayangkan sebisa mungkin Guru Spiritual yang menyatu dengan Guru Spiritual yang ada di atas kepala kita sekarang saat ini dan di sekitar kita, di sisi kiri dan kanan kita, kita bayangkan semua makhluk di dalam samsara di enam alam dimulai dengan ayah dan ibu kita dalam kehidupan saat ini.



Pada saat ini kita sudah membayangkan atau memvisualisasikan Guru Spiritual di atas kepala kita. Sebelum kita lanjut meditasi pada poin-poin pada Tahapan Jalan, ada baiknya kita memperjelas kembali visualisasi Guru Spiritual dalam wujud Buddha Sakyamuni di atas kepala kita. Kita bayangkan beliau duduk di atas takhta, duduk di atas tatakan yang terbuat dari bunga teratai. Di atas teratai tersebut ada cakram piringan matahari dan bulan, dan di atas cakram dudukan matahari dan bulan itu duduklah Guru Spiritual kita dalam wujud Buddha Sakyamuni. Tubuhnya itu berwarna kuning emas. Di atas kepalanya terdapat usnisha. Beliau berwajah satu dan berlengan dua, dan seterusnya.

Kita sudah memvisualisasikan Guru Spiritual di atas kepala kita. Beliau memancarkan cahaya panca warna atau cahaya putih kekuningan ke seluruh penjuru. Ketika kita memvisualisasikan itu, boleh dibilang kita membayang-bayangkan. Anda mungkin bisa berpikir kita seolah membayang-bayangkan tapi sebenarnya tidak ada, tapi dibayang-bayangkan saja. Tapi di sini saya hendak menjelaskan sebenarnya tidak demikian, kita di sini tidak membayang-bayangkan. Tapi di sini sesungguhnya guru spiritual memang ada di sana. Kalau Anda punya keyakinan, guru spiritual itu ada di atas kepala Anda sekarang juga.

Guru Spiritual kita sebenarnya merupakan perwujudan para Buddha dan para Buddha memiliki sifat kemahatahuan. Sifat kemahatahuan Buddha itu mengetahui persis apa yang terjadi pada diri kita setiap saat. Beliau mengetahui apa yang ada pada perasaan dan hati kita, di pikiran kita setiap saat. Jadi beliau tahu apa yang



paling bermanfaat bagi kita dan beliau juga senantiasa berniat menolong kita. Oleh sebab itu beliau senantiasa ada di dekat kita, di atas kepala kita. Dengan penjelasan seperti ini, Anda semua di sini bisa memperjelas visualisasi Buddha Sakyamuni yang merupakan Guru Spiritual di atas kepala Anda masing-masing sekarang.

Sekarang kita akan mengajukan permohonan kepada Guru Spiritual di atas kepala kita saat ini. Dan ketika kita mengajukan permohonan itu, kita seolah-olah bertindak seperti *omze* (pemimpin puja) mewakili semua makhluk yang ada di dalam samsara, yang ada di sekeliling kita, di kiri kanan kita. Dan ketika kita bertindak sebagai *omze* mengajukan permohonan, mereka juga mengikuti kita dan kata-kata permohonan itu bisa sama seperti yang terdapat di dalam Jalan Mudah.

Pertama-tama yang akan kita lakukan adalah mengingat atau memperhatikan kondisi kita saat ini. Dimana kondisi kita saat ini masih berada di dalam samsara. Oleh sebab itu, kita senantiasa mengalami satu dan lain bentuk penderitaan yang ada di dalam samsara, segala bentuk kesusahan, segala bentuk penderitaan di dalam samsara. Kemudian kita bertanya mengapa kita masih menderita di dalam samsara ini? Jawabannya adalah karena kita masih belum merealisasikan cara untuk bertumpu kepada seorang guru spiritual dengan benar. Setelah kita mengajukan pertanyaan untuk mencari tau apa penyebabnya dan kemudian kita mendapatkan jawaban dimana letak kesalahannya atau dimana letak permasalahannya, maka dari situ kita bertekad untuk mengubah kondisi tersebut. Barangkali kita di sini sudah bertumpu



kepada seorang guru spiritual, tapi kita belum melakukannya dengan benar atau sesungguhnya. Dimana yang namanya kalau bertumpu dengan guru spiritual, kita harus melihat beliau sebagai seorang Buddha yang sesungguhnya. Kita juga harus mengingat kebaikan-kebaikan hati beliau kepada kita. Ketika kita menerima instruksi dari guru kita, barangkali kita belum melaksanakan sepenuhnya instruksi tersebut dan itu sebabnya kita masih menderita dan kita masih berputar-putar di dalam samsara hingga saat ini.

Oleh sebab itu, sekarang kita berpikir, kita merenung. Sekarang mumpung saya sudah mendapatkan kemuliaan terlahir sebagai manusia yang bebas dan beruntung yang sudah diberkahi dengan segala bentuk kondisi-kondisi yang menguntungkan. Segala kondisi-kondisi yang mulia sudah dikumpulkan, saya tidak akan menyia-nyiakan kesempatan yang berharga seperti ini. Saya akan merealisasikan bagaimana bertumpu kepada guru spiritual dengan benar yaitu saya akan berupaya untuk melihat guru spiritual sebagai Buddha yang sesungguhnya. Dari situ saya akan membangkitkan rasa hormat, rasa bakti yang sesungguhnya kepada guru saya dan kita mengajukan permohonan kepada guru spiritual yang sudah di atas kepala kita dalam wujud Buddha Sakyamuni. Sebagai jawaban dari permohonan tersebut Beliau akan memancarkan cahaya untuk membersihkan penghalang-penghalang supaya kita bisa mencapai realisasi bertumpu kepada Guru Spiritual.

Doa permohonan yang kita ajukan kepada Guru Spiritual di atas kepala kita, tujuannya adalah supaya kita mendapatkan berkah dan berkah ini tujuannya supaya kita mendapatkan realisasi



bertumpu kepada Guru Spiritual dengan benar. Yang dimaksud dengan bertumpu para Guru Spiritual dengan benar, intinya dari yang kita mohon itu adalah kita minta realisasi bertumpu kepada Guru Spiritual dengan benar. Tapi yang dimaksud dengan bertumpu kepada Guru Spiritual dengan benar bisa dipecah-pecah lagi menjadi beberapa bagian yang lebih jelasnya dimana yang dimaksud dengan bertumpu kepada Guru Spiritual adalah kita mohon supaya kita bisa membangkitkan keyakinan yang melihat guru sebagai Buddha yang sesungguhnya dan juga kita juga meminta realisasi manfaat-manfaat bertumpu kepada Guru Spiritual, kerugian-kerugian tidak bertumpu kepada seorang Guru Spiritual atau melakukannya dengan cara yang tidak benar. Kemudian kita juga minta realisasi bagaimana bertumpu kepada Guru Spiritual dalam pikiran dan juga kita minta realisasi, kita mohon realisasi bagaimana cara bertumpu.

Ketika kita minta realisasi bagaimana cara bertumpu dalam pikiran, maksud pada poin ini adalah keyakinan yang melihat guru sebagai Buddha yang sesungguhnya. Keyakinan ini sedemikian rupa sehingga kita sanggup atau kita bisa melihat guru sebagai Buddha yang sesungguhnya. Setelah itu kita juga mohon realisasi bagaimana cara bertumpu padanya dalam perbuatan. Untuk merealisasikan poin-poin inilah yang mendukung atau menyusun daripada bertumpu kepada guru spiritual dengan baik dan benar dalam pikiran dan perbuatan, ini kita ajukan permohonannya terlebih dahulu kepada guru spiritual yang ada di atas kepala kita. Ketika Anda mengajukan permohonan, kalau Anda bisa mengajukannya dengan kata-kata seperti itu, maka dijabarkan seperti itu untuk memohon kepada



beliau. Ketika kita memohon kepada beliau itu, kita bisa merinci di dalam batin kita bahwasanya kita memohon kepada Guru Spiritual, yang kita mohon adalah realisasi poin ini, dan seterusnya semua poin-poin yang hendak kita mohon realisasinya kepada beliau.

Penjabaran lebih khususnya lagi atau penjabaran lebih detilnya lagi yang bisa kita paparkan di sini adalah terkait dengan realisasi, misalnya manfaat-manfaat bertumpu kepada seorang guru spiritual, kualitas-kualitas seperti apa yang hendak kita tumbuhkan di dalam batin kita yaitu kualitas-kualitas bentuk keyakinan dimana kita yakin bahwasanya manfaat-manfaat bertumpu kepada seorang Guru Spiritual sebagaimana yang Anda ketahui ada berbagai jenis keyakinan, ada tiga jenis keyakinan.

Ketika kita merenungkan manfaat-manfaat bertumpu kepada guru spiritual yang terkait dengan keyakinan di sini bisa keyakinan yang kuat atau keyakinan teguh, tapi selain itu juga yang utamanya adalah keyakinan dalam bentuk kekaguman, kekaguman kepada guru spiritual. Terkait dengan realisasi poin kedua dan ketiga yaitu kerugian-kerugian tidak bertumpu kepada seorang Guru Spiritual atau melakukannya dengan cara yang tidak benar. Dalam poin kedua ini tentu saja tidak ada keyakinan dalam bentuk kekaguman di sini, tapi sebaliknya yang ada di sini, yang berfungsi di sini adalah keyakinan yang kuat atau keyakinan yang teguh. Artinya keyakinan kita betul-betul yakin bahwasanya kalau kita tidak bertumpu dengan Guru Spiritual dengan benar atau melakukannya dengan cara yang tidak benar, kita pasti akan mengalami kerugian-kerugian.



Kemudian bagaimana cara bertumpu padaNya dalam pikiran? Dalam pikiran itu berarti kita membangkitkan keyakinan kita melihat Guru Spiritual sebagai Buddha. Keyakinan seperti apa yang harus kita tumbuhkan di sini? Di sini poin yang ketiga juga keyakinan dalam bentuk keyakinan yaitu kekaguman yang harus kita bangkitkan di dalam batin kita. Kita kagum terhadap kualitas-kualitas Guru Spiritual. Tapi selain kagum, kita juga bisa membangkitkan keyakinan dalam bentuk ingin menjadi seperti Guru Spiritual atau dengan kata lain, ingin mendapatkan kualitas yang sama dengan Guru Spiritual kita.

Berikutnya adalah bagaimana cara bertumpu padaNya dalam perbuatan. Ini adalah sikap batin atau sikap hormat. Di sini bukan keyakinan, tapi di sini yang ada adalah rasa bakti atau rasa hormat. Untuk poin yang keempat ini, sikap berbakti ini kita menganggap Guru sebagai seorang yang sangat penting, seseorang yang sangat berharga bagi kita. Dan, kita mengajukan permohonan supaya mendapatkan berkah untuk mendapat kualitas-kualitas berdasarkan bentuk-bentuk keyakinan untuk masing-masing poin tersebut, dan kita memohon berkah agar bisa bertumpu kepada Guru Spiritual dengan pikiran dan perbuatan. Kita memohon berkah supaya kita memiliki kapasitas untuk merealisasikan bertumpu kepada Guru Spiritual dengan benar dalam pikiran dan perbuatan, untuk poin keempat. Dan di sini, untuk bagian perbuatan ini bisa melihat ada tiga bentuk keyakinan yang harus kita tumbuhkan di sini. Dan, bertumpu kepada Guru Spiritual itu mencakup aspek kualitas keyakinan dalam tiga jenis keyakinan secara keseluruhan.



Ketika kita mengajukan permohonan kepada Guru Spiritual untuk masing-masing bentuk meditasi, masing-masing poin meditasi, kita mengajukan permohonan secara umum. Dalam artian kita mengajukan permohonan semoga kita bisa menghentikan segala bentuk pemikiran yang keliru dan menghentikan semua bentuk sikap-sikap yang keliru atau tidak benar, dan sebagai gantinya kita mohon berkah supaya kita bisa membangkitkan semua bentuk pemikiran yang benar, semua bentuk-bentuk pikiran yang valid. Permohonan ini bisa kita terapkan pada meditasi masing-masing poin pada bertumpu kepada Guru Spiritual.

Di awalnya kita mengajukan permohonan secara umum. Ketika kita sudah mengajukan permohonan untuk masing-masing poin meditasi, kita mengajukan permohonan secara khusus untuk mengatasi pemikiran-pemikiran yang keliru terkait poin-poin tertentu. Dan ketika kita memeditasikan poin-poin tertentu, kita mohon berkah supaya bisa membangkitkan pikiran-pikiran yang benar atau pikiran-pikiran yang valid terkait poin-poin tertentu yang dimeditasikan dan cara mengajukan permohonan seperti ini supaya kita bisa menghentikan semua pikiran buruk dan tidak benar, ini sangat penting sekali.

Untuk memastikan Anda semua di sini mengingat apa yang baru saja saya jelaskan tadi, kita sekarang ambil waktu lima menit untuk merenungkan baik-baik apa yang baru saja dijelaskan supaya kalian di sini bisa ingat. Jadi ketika Anda mengajukan permohonan kepada Guru Spiritual di atas kepala untuk mendapatkan berkah supaya bisa mendapatkan realisasi bertumpu kepada Guru Spiritual



dengan benar, secara umum kita mohon berkah supaya kita bisa mendapatkan realisasi bagaimana bertumpu kepada Guru Spiritual dengan benar. Tapi apa yang harus Anda renungkan sekarang ini apa yang dimaksud dengan bertumpu kepada Guru Spiritual dengan benar. Itu yang harus diingat. Bertumpu kepada Guru Spiritual dengan benar itu bisa dijabarkan per poin, dan apa yang tercakup di dalam topik bertumpu kepada Guru Spiritual dengan benar.

Di dalam *Lamrim Chenmo* dan juga *Lamrim Menengah*, ada langkah-langkah yang dipaparkan di dalam *Outline Lamrim* di sana yang tidak bisa ditemukan di dalam *Outline Lamrim* di Jalan Cepat dan Jalan Mudah yang terdapat di dalam Instruksi Guru Yang Berharga yaitu ketika di dalam *Lamrim Chenmo* dan *Lamrim Menengah* ada penjelasan panjang lebar untuk memperjelas topik tersebut dan yang kedua adalah penjelasan ringkas untuk keperluan praktik, apa yang tadi baru saja saya jelaskan itu fungsinya adalah pada poin yang pertama, yaitu penjelasan panjang lebar untuk memperjelas topik supaya Anda semua di sini dipersiapkan untuk masuk pada penjelasan yang lebih ringkas untuk tujuan praktik dimana pada tahap yang kedua ini, etika Anda benar-benar melakukan praktik atau melakukan meditasi mengajukan permohonan sesuai dengan tahapan mengajukan permohonan tersebut atau memeditasikannya.

Jadi kembali lagi apa yang harus Anda renungkan saat ini adalah merenungkan apa yang dimaksud dengan istilah memohon agar mendapat realisasi bertumpu kepada Guru Spiritual dengan benar. Yang dimaksud dengan bertumpu kepada Guru Spiritual



dengan benar itu maksudnya apa? Sebagaimana yang sudah dijelaskan di awal, kita akan mengambil sedikit waktu untuk merenungkannya dan Anda bisa menjabarkannya masing-masing di dalam apa saja penjabaran bertumpu kepada Guru Spiritual, dan apa saja realisasi yang kita mohon kepada Guru Spiritual untuk kita dapatkan.

Berikutnya kita masuk pada fase kedua yang merupakan penjelasan yang lebih ringkas untuk tujuan praktik. Pada fase kedua ini kita betul-betul memeditasikan topik ini dimana meditasinya dimulai terlebih dahulu dengan permohonan kepada Guru Spiritual di atas kepala kita. Pertama-tama kita merenung atau mengingat atau mengajukan pertanyaan mengapa diriku dan semua makhluk sampai sekarang masih berputar-putar di dalam samsara dan belum bisa bebas dari samsara dan karenanya kita masih juga harus menderita. Dan jawabannya itu kita cari, kita dapatkan karena kita masih gagal atau kita masih belum bisa bertumpu pada Guru Spiritual dengan benar dalam pikiran dan perbuatan. Dan kita langsung berpikir sekarang ketika saya sudah mendapatkan kelahiran sebagai manusia yang bebas dan beruntung, saya harus memanfaatkan kesempatan ini untuk mendapatkan realisasi bertumpu kepada Guru Spiritual dengan benar dalam pikiran dan perbuatan. Dan kita mengajukan permohonan kepada Guru Spiritual untuk mendapatkan limpahan berkah.

Sebagai jawaban dari permohonan kita kepada Guru Spiritual dalam wujud guru Munendra Vajradhara di atas kepala kita, beliau menjawab dengan cara memancarkan cahaya dan nektar panca



warna. Pertama-tama cahaya dan nektar itu warnanya putih, mengalir dari tubuh beliau dan masuk ke dalam tubuh dan batin kita, juga membasahi atau mengalir ke semua makhluk di dalam samsara yang sudah kita bayangkan ada di sekeliling kita. Ketika kita membayangkan pancaran nektar atau cahaya berwarna putih ini masuk ke dalam tubuh kita, cahaya ini membersihkan semua halangan dan rintangan, semua bentuk penderitaan, semua karma buruk, semua penderitaan yang kita miliki sekarang ini, semua karma buruk yang kita kumpulkan sejak waktu yang tak bermula, semua kesedihan batin, semua sakit fisik, semua klesha berikut dengan jejak-jejak dari klesha tersebut, semua halangan yang pernah kita miliki dan sedang kita miliki, semua yang masih ada yang sudah kita kumpulkan sejak waktu yang tidak bermula; kita bayangkan cahaya dan nektar yang berwarna putih itu membersihkan semuanya dan dibersihkan dengan sebersih-bersihnya keluar dari tubuh kita.

Ketika kita membayangkan cahaya dan nektar itu membersihkan tubuh dan batin kita, pada saat yang bersamaan semua makhluk juga mengalami hal yang sama; semua makhluk juga dibersihkan dari masing-masing penderitaan mereka, dari masing-masing bentuk penderitaan yang mereka alami atau rintangan yang mereka alami. Sebagai akibat dari membayangkan seperti ini, kita bayangkan tubuh kita itu betul-betul tembus pandang dan bersifat seperti cahaya, hal yang sama juga berlaku pada semua makhluk di sekeliling kita dan ini merupakan tahapan meditasi yang disebut sebagai visualisasi purifikasi untuk menghilangkan semua kondisi-kondisi yang tidak menguntungkan. Lima menit untuk meditasi ini.



Sambil melakukan meditasi ini, barangkali kita memiliki kenalan, kita pasti memiliki kenalan, apakah itu manusia atau pun binatang yang pada saat ini mengalami penderitaan yang besar, yang kita ketahui, kita bisa memusatkan perhatian kepada mereka. Ketika kita melakukan meditasi ini, kita bisa memilkirkan mereka supaya mereka juga mendapatkan visualisasi purifikasi ini dan kita juga membayangkan mereka semua dibersihkan dari semua halangan, dari semua rintangan dan juga dibersihkan dari semua permasalahan besar yang sedang mereka alami saat ini.

Termasuk kemelekatan dalam kehidupan ini yang juga merupakan halangan dan kita bayangkan kemelekatan pada kehidupan saat ini juga diatasi atau dibersihkan. Lima menit untuk meditasi ini.

[Meditasi]

Langkah berikutnya pada meditasi kita ini adalah dengan merenungkan sekali lagi, guru Munendra Vajradhara memancarkan cahaya dan nektar, warnanya itu putih kekuning-kuningan dimana cahaya dan nektar ini pada dasarnya esensinya adalah realisasi-realisisasi dari Guru Spiritual kita. Realisasi penumpuan pada Guru Spiritual kita ini berwujud nektar dan cahaya panca warna. Ketika nektar dan cahaya panca warna ini mengalir dari tubuh guru Munendra Vajradhara membasahi tubuh dan batin kita, kita bayangkan kita sudah menerima semua realisasi dari Guru Spiritual kita secara umum, dan secara khusus kita juga menerima realisasi pertumpuan kepada Guru Spiritual dengan baik dan benar dengan pikiran dan perbuatan dari Guru kepada kita. Kita juga berpikir



kita sudah mendapatkan realisasi yang sama dengan realisasi Guru kita. Hal yang sama juga terjadi pada semua makhluk yang ada di sekeliling kita. Sekitar empat menit ini untuk meditasi ini.

[Meditasi]

Dengan cara seperti ini berarti kita sudah selesai memeditasikan bagian pendahuluan atau selesai melakukan meditasi pendahuluan, berikutnya kita masuk pada meditasi yang sesungguhnya. Pertama-tama kita break sebentar.

[Istirahat]

Sekarang kita masuk pada meditasi yang sesungguhnya, yaitu meditasi yang sesungguhnya pada topik bertumpu pada Guru Spiritual. Pada *Outline Lamrim*, meditasi pada Guru Spiritual ini terbagi jadi empat poin. Di dalam Jalan Mudah hanya ada dua poin yaitu bagaimana bertumpu pada Guru Spiritual dengan pikiran dan bagaimana bertumpu pada Guru Spiritual dalam perbuatan. Tidak ada penjelasan atau tidak ada meditasi pada manfaat-manfaat dan kerugian-kerugian tidak bertumpu kepada Guru Spiritual. Berarti, Jalan Mudah itu lebih ringkas daripada Jalan Cepat.

Dari keempat poin tersebut, poin pertama adalah merenungkan manfaat-manfaat bertumpu kepada Guru Spiritual dengan benar. Di dalam Jalan Mudah, tidak ada penjelasan secara rinci untuk menjelaskan manfaat-manfaat bertumpu kepada Guru Spiritual secara poin-poinnya akan tetapi manfaat-manfaat itu ada di Jalan Mudah tetapi dijelaskan bukan dalam bentuk pointer tapi dalam bentuk per kalimat atau per paragraf. Sedangkan di dalam Jalan Cepat, sudah dipaparkan manfaat-manfaat bertumpu



kepada Guru Spiritual. Manfaat-manfaat bertumpu kepada Guru Spiritual ini sangat penting sekali. Kalau kita betul-betul memahami bahwasanya manfaat-manfaat bertumpu kepada Guru Spiritual itu sungguh luar biasa, tentu saja kita akan bersemangat dan beraspirasi untuk mempraktikkannya untuk mendapatkan manfaatnya.

Sebelum kita melaksanakan meditasi yang sesungguhnya pada poin manfaat-manfaat bertumpu kepada Guru Spiritual, pertama-tama yang harus kita lakukan adalah dari jantung hati guru Munendra Vajradhara yang ada di atas kepala kita, muncullah pancaran berkas cahaya sebanyak jumlah Guru spiritual Anda. Misalnya Guru Spiritual Anda ada lima berarti ada lima berkas cahaya yang keluar dari jantung hati guru Munendra Vajradhara dan ujung dari berkas cahaya itu melengkung dan menghadap kepada Anda. Di atas berkas cahaya itu masing-masing duduklah Guru Spiritual utama Anda dan di sisi kiri kanannya itu duduk Guru Spiritual Anda yang lainnya menghadap ke Anda.

Masing-masing dari Guru Spiritual yang Anda bayangkan atau visualisasikan di hadapan Anda, itu haruslah dibayangkan sesuai dengan apa adanya ketika Anda bertemu denganNya dalam dunia sehari-hari. Dalam artian, bagaimana cara berpakaian, bagaimana cara berperilaku, bagaimana cara dudukNya, bahkan termasuk dengan cara berpikirNya, gerak-geriknya sehari-hari. Itulah yang harus dibayangkan ketika kita membayangkan Guru Spiritual di berkas cahaya di hadapan kita. Tidak perlu ditambah-tambah, tidak perlu diubah-ubah, ada pengecualian, kalau Guru Spiritual Anda itu memiliki sedikit cacat misalnya matanya ada satu yang tidak lengkap



ataupun misalnya wajahnya ada sesuatu yang tidak lengkap, jangan dibayangkan seperti itu, artinya dibayangkan seperti mata lengkap. Itu pengecualian. Di sisi lain tidak perlu ditambah-tambah. Anda hanya cukup membayangkan Guru Spritual di hadapan Anda itu sesuai dengan apa yang Anda jumpai secara langsung sehari-hari.

Visualisasi yang baru saja dijelaskan tadi, yaitu Guru Spiritual duduk di atas berkas cahaya panca warna yang melengkung menghadap kepada kita, ini bukan sesuatu yang dikarang-karang, bukan sesuatu yang dibuat-buat. Justru sebaliknya, ini adalah sesuatu yang sangat penting sekali. Kita membayangkannya sedemikian rupa sehingga kita membayangkan dari jantung hati guru Munendra Vajradhara munculah berkas cahaya dimana yang melengkung dan duduk di atasnya adalah Guru Spiritual kita. Kenyataan bahwasanya berkas cahaya itu berasal dari jantung hati guru Munendra Vajradhara itu sangat penting sekali karena guru Buddha Sakyamuni tersebut adalah pemegang silsilah untuk ajaran Sutra sedangkan Vajradhara adalah pemegang silsilah untuk ajaran Tantra dari para Buddha.

Dan kenyataan bahwasanya berkas cahaya itu terdiri dari panca warna, masing-masing dari warna tersebut mewakili lima jenis kebijaksanaan dalam hal kebijaksanaan seperti cermin yang dimiliki oleh para Buddha. Kenyataan kalau kita membayangkan Guru Spiritual duduk di berkas cahaya, itu perlambang atau mewakili kenyataan bahwasanya Guru Spiritual kita sifat dasarnya merupakan perwujudan para Buddha dalam bentuk manusia, dan perwujudan para Buddha tersebut masing-masing dari mereka



mengandung atau memiliki lima jenis kebijaksanaan Guru Spiritual sebagaimana yang baru saja dijelaskan tadi. Guru Spiritual di sini maksudnya Guru Spiritual darimana kita menerima ajaran Dharma.

Berarti Anda semua di sini masing-masing sudah membayangkan Guru Spiritual di angkasa di hadapan Anda. Berikutnya yang harus kita lakukan adalah kita harus berpikir kalau saya berhasil bertumpu kepada Guru Spiritual di hadapanku ini dengan baik dan benar dan juga saya berhasil bertumpu dalam pikiran dengan membangkitkan keyakinan yang melihat Guru Spiritual sebagai Buddha dan juga saya berhasil bertumpu pada Guru Spiritual dengan perbuatan dengan membangkitkan rasa bakti yang merenungkan kebaikan-kebaikan Guru kepada saya, yang berarti dalam bertumpu dengan perbuatan itu saya melaksanakan semua instruksi-instruksi yang diberikan oleh Guru kepada saya. Dengan cara seperti ini berarti saya bisa benar-benar merealisasikan bertumpu pada Guru Spiritual dengan pikiran dan perbuatan. Kalau memang saya bisa merealisasikan bertumpu pada Guru Spiritual dengan pikiran dan perbuatan tentu saja saya akan mendapatkan begitu banyak manfaat-manfaat yang luar biasa dan untuk memfasilitasi perenungan kita tentang manfaat-manfaat bertumpu kepada Guru Spiritual sudah ada pemaparan delapan manfaat bertumpu pada Guru Spiritual dengan benar.

Singkatnya, kalau kita mampu bertumpu kepada Guru Spiritual dengan benar, yang berarti kita mampu membangkitkan keyakinan untuk melihat Guru sebagai Buddha yang sesungguhnya. Dan, ketika saya mampu membangkitkan rasa bakti yang sesungguhnya



setelah betul-betul merenungkan kebaikan hati Guru kepada saya ini, dan dengan bertumpu kepada Guru Spiritual dengan perbuatan, maksudnya kita menerapkan semua instruksi dari Guru kita tersebut maka ada begitu banyak manfaat-manfaat yang luar biasa yang bisa kita dapatkan dan secara khusus ada delapan manfaatnya.

Sekarang kita akan merenungkan delapan manfaat secara khusus kalau kita bertumpu pada Guru Spiritual dengan benar. Manfaat pertama, kita harus berpikir kalau saya bertumpu pada Guru Spiritual dengan benar maka, kalau saya mampu membangkitkan keyakinan melihat guru sebagai Buddha, maka saya akan semakin dekat pada pencapaian Kebuddhaan. Berikutnya saya juga akan menyenangkan semua penakluk.

Ketika kita merenungkan delapan manfaat bertumpu kepada Guru Spiritual ini, jangan buru-buru, misalnya kita buru-buru membaca poin satu ini, poin dua ini, manfaat tiga dan empat dan seterusnya. Itu bukan caranya. Yang harus dilakukan ketika kita merenungkan manfaat-manfaat ini kita harus pelan-pelan, mulai dari manfaat yang pertama dan manfaat yang pertama itu direnungkan baik-baik, diresapi baik-baik dan kemudian baru masuk kepada manfaat yang kedua dan seterusnya, yang mana dari situ kita bisa membangkitkan keyakinan misalnya kita bisa berpikir kalau kita bisa membangkitkan keyakinan melihat guru sebagai Buddha. Dengan kata lain, kita bisa bertumpu kepada Guru Spiritual dengan benar berarti saya akan semakin dekat ke pencapaian Kebuddhaan. Dan ini direnungkan baik-baik baru kemudian kita lanjut. Kalau kita bertumpu kepada Guru Spiritual dengan benar, saya akan



menyenangkan semua penakluk.

Mari kita lihat manfaat yang pertama dimana dikatakan kalau kita bertumpu kepada Guru Spiritual dengan benar, kita akan semakin dekat ke pencapaian Kebuddhaan. Apa yang dimaksud dengan semakin dekat ke pencapaian Kebuddhaan? Itu berarti kita akan semakin dekat dan semakin dekat menjadi seseorang yang sudah mampu atau sudah berhasil memenuhi tujuan pribadinya sendiri dan juga semakin dekat menjadi seseorang yang mampu memenuhi tujuan semua makhluk. Kalau betul-betul kita renungkan, ini adalah sesuatu yang luar biasa, manfaat yang luar biasa yang bisa kita dapatkan.

Manfaat yang kedua adalah kita akan menyenangkan semua Penakluk, dengan kata lain, kita akan menyenangkan hati semua Buddha. Apa yang dimaksud dengan kita menyenangkan semua Penakluk atau kita menyenangkan semua Buddha? Di sini maksudnya adalah kalau seseorang sudah mampu menyenangkan para Buddha, atau menyenangkan para Penakluk, itu adalah persembahan tertinggi. Sebenarnya esensi daripada persembahan itu adalah kita mampu menyenangkan hati para Buddha. Berikutnya kalau kita mampu menyenangkan hati para Buddha, dampaknya seperti apa. Dampaknya adalah kita akan memurnikan begitu banyak karma-karma buruk dan juga mengumpulkan begitu banyak kebajikan.

Berikutnya, apa maksudnya kalau kita sudah bisa memurnikan karma buruk dan kemudian bisa mengumpulkan kebajikan? Tentu saja kalau kita bisa memurnikan karma buruk dan mengumpulkan



kebaikan ini sangat penting sekali. Mengapa? Karena kita akan semakin mampu dan semakin mampu untuk bekerja demi kebaikan semua makhluk.

Berikutnya, manfaat yang ketiga adalah kita akan menjadi kebal atau tidak bisa disakiti oleh roh-roh jahat ataupun teman-teman yang menyesatkan. Jadi yang dimaksud dengan roh-roh jahat itu adalah makhluk-makhluk halus yang berbahaya, yang bisa menyakiti orang lain, mereka tidak bisa menyakiti kita. Mereka punya kemampuan tertentu untuk menyakiti orang. Tapi kalau kita bertumpu pada Guru Spiritual, kita tidak bisa dipengaruhi oleh mereka. Dan juga kadang-kadang kita memiliki teman-teman yang buruk, teman-teman yang menyesatkan, kalau kita memang bertumpu pada Guru Spiritual dengan benar kita akan kebal terhadap teman-teman yang menyesatkan ini.

Bahaya seperti apa yang bisa ditimbulkan oleh teman-teman yang menyesatkan kepada kita? Karena teman-teman yang menyesatkan memiliki pemikiran yang keliru, bahayanya adalah mereka akan menyebarkan pemikiran yang keliru kepada kita juga, sehingga kita juga memunculkan pemikiran yang keliru. Sama seperti penyakit flu. Kalau ada teman yang punya penyakit flu, dia bisa menularkan penyakit flu itu kepada kita. Dan kalau teman yang menyesatkan itu punya perilaku buruk, kita bisa ikut-ikutan berperilaku buruk.

Kalau demikian, bagaimana penjelasan bahwa kita bisa menjadi kebal dan tidak bisa dipengaruhi oleh roh-roh jahat ataupun teman-teman yang menyesatkan? Penjelasanannya adalah sebagai



berikut. Kalau kita bertumpu kepada Guru Spiritual berarti kita akan mengumpulkan begitu banyak kebajikan. Kalau kita sanggup membangkitkan keyakinan kepada Guru Spiritual yang kita lihat sebagai Buddha yang sesungguhnya, maka keyakinan ini akan membangkitkan begitu banyak kebajikan kepada kita dan kebajikan inilah yang pada akhirnya berfungsi sebagai perisai bagi kita untuk melindungi kita dari berbagai bentuk setan-setan, roh jahat dan teman-teman yang menyesatkan.

Seseorang yang memiliki kebajikan yang besar yaitu kebajikan yang kuat, dia itu bukan hanya kebal terhadap bahaya-bahaya yang ditimbulkan oleh setan-setan dan roh jahat tapi dia juga akan kebal atau dilindungi dari segala bentuk unsur-unsur yang berbahaya seperti misalnya air, api, angin, dan sebagainya. Dan unsur-unsur ini termasuk juga benda-benda mati, unsur-unsur yang bukan makhluk hidup yang bisa membahayakan kita.

Berikutnya manfaat keempat yang bisa kita dapatkan kalau kita bertumpu pada Guru Spiritual dengan benar adalah klesha-klesha dan kelakuan kita yang tidak benar akan berkurang dengan sendirinya. Kalau kita lihat manfaat yang keempat ini, betapa luar biasa manfaat yang bisa kita dapatkan karena yang selama ini menjadi permasalahan bagi kita adalah klesha-klesha ini. Dan klesha-klesha inilah yang sangat berbahaya atau yang menimbulkan penderitaan bagi kita, dan dari klesha-klesha ini kita melakukan segala macam bentuk perbuatan dan sikap yang tidak benar. Oleh sebab itu, kalau kita bertumpu kepada Guru Spiritual dengan benar, tanpa perlu bersusah payah, tanpa perlu secara khusus berupaya



mengurangi klesha, otomatis sudah berkurang dengan sendirinya.

Berikutnya manfaat yang kelima yang bisa kita dapatkan adalah semua dasar atau bhumi, jalan, dan realisasi kita akan meningkat. Dalam konteks penjelasan manfaat ini ada begitu banyak contoh-contoh dan ilustrasi yang bisa dipaparkan seperti misalnya contoh dari Guru Dromtonpa dan juga dari Guru Tanpa Rabgye juga contoh-contoh dari Sakya Pandita dimana riwayat hidup dari guru besar ini merupakan ilustrasi atau contoh dari manfaat yang kelima ini.

Apa yang dimaksud dengan manfaat yang kelima ini? Lebih jelasnya lagi adalah kalau kita bertumpu kepada Guru Spiritual dengan benar, kadang-kadang tanpa kita berupaya secara khusus untuk melakukan praktik-praktik tertentu, secara otomatis kualitas baik kita akan berkembang dengan sendirinya. Secara otomatis kita akan bergerak maju, bahkan secara otomatis kita akan mencapai tingkatan-tingkatan Bodhisattva tanpa harus secara khusus mengatakan kita melakukan praktik-praktik tertentu.

Berikutnya manfaat yang keenam adalah dalam kelahiran yang akan datang, kita tidak akan pernah terpisahkan dari seorang Guru Spiritual. Dan ini berkaitan erat tentu saja dengan hukum karma dan akibat-akibatnya. Kalau kita sudah berhasil bertumpu kepada Guru Spiritual dengan benar pada kehidupan saat ini, berarti kita sudah menciptakan karma baik yang akan bisa kita bawa pada kehidupan-kehidupan yang berikutnya.

Tidak pernah terpisahkan dari seorang Guru Spiritual, itu berarti kita akan selalu berada dalam lindungan seorang Guru



Spiritual dalam semua kehidupan kita yang akan datang. Berarti, kalau kita berada dalam lindungan Guru Spiritual dalam semua kehidupan yang akan datang, maka dalam setiap kehidupan yang akan datang tersebut kita bisa mengembangkan batin kita, karena kita memiliki Guru Spiritual dalam semua kehidupan yang akan datang tersebut.

Berikutnya, manfaat yang ketujuh adalah kita tidak akan jatuh ke dalam kelahiran-kelahiran kembali yang rendah. Mengapa bisa demikian? Itu berarti kalau kita sempat mengumpulkan karma buruk untuk terlahir di alam rendah, maka karma buruk ini bisa dinetralisir, bisa dinon-aktifkan, yang hanya bisa dicapai kalau kita bertumpu pada Guru Spiritual dengan benar, atau misalnya karma buruk untuk terjatuh di alam rendah itu berubah, kita hanya akan mengalami akibat dalam bentuk yang lebih ringan. Seperti misalnya jatuh sakit, sakit kepala, dan lain sebagainya. Akibat-akibat yang jauh lebih ringan dibandingkan dengan akibat kalau kita harus jatuh ke alam rendah.

Yang terakhir, manfaat yang kedelapan adalah tanpa bersusah payah kita akan mencapai semua tujuan, baik tujuan yang sementara maupun tujuan yang utama. Kalau kita bisa mendapatkan manfaat yang seperti ini, apalagi yang bisa lebih baik daripada manfaat yang kedelapan ini?

Sekarang kita akan mengambil waktu sekitar sepuluh menit untuk merenungkan dengan hati-hati, dengan pelan-pelan, untuk meresapi manfaatnya satu per satu dan masing-masing dari manfaat itu kita renungkan letak pentingnya sebagaimana tadi yang sudah



dijelaskan.

Meditasi manfaat-manfaat bertumpu kepada Guru spiritual ini pertama-tama diawali dengan memperjelas kembali visualisasi Guru Spiritual yang ada di hadapan Anda yang tadi sudah dibayangkan dengan merenungkan dengan mata batin Anda, Anda bisa merenung dengan cara seperti ini. “Seandainya saya berhasil bertumpu dengan Guruku yang ada di hadapanku ini dengan cara yang benar, maka saya pasti akan mendapatkan manfaat yang luar biasa dimulai dengan manfaat yang pertama semakin dekat dengan pencapaian Kebuddhaan, dan seterusnya.

Lebih lanjut mari kita teliti lagi manfaat yang pertama dari bertumpu kepada Guru Spiritual dimana manfaat yang pertama ini kita akan semakin dekat ke pencapaian Kebuddhaan. Kalau Anda masih ingat, poin pertama dari manfaat yang pertama ini terbagi lagi menjadi dua aspek. Aspek pertama adalah ketika kita bertumpu kepada Guru Spritual kita pasti akan menerima instruksi dari Guru Spiritual. Ketika kita menerima instruksi, kita pasti akan melaksanakan instruksi tersebut dan dari melaksanakan instruksilah kita akan semakin dekat selangkah demi selangkah ke pencapaian Kebuddhaan.

Mari kita telaah lebih dalam lagi apa yang dimaksud dengan manfaat yang pertama ini dimana kita menerima instruksi atau ajaran dari Guru Spiritual. Kalau kita telah menerima instruksi, kalau kita bertumpu dengan benar, secara otomatis kita akan melaksanakan apa yang akan menjadi instruksi Guru kepada kita. Ketika kita melaksanakan instruksi Guru kepada kita, secara



otomatis itu akan mengurangi klesha kita dan secara otomatis akan meningkatkan kebajikan. Berikutnya apa yang dimaksud dengan pencapaian Kebuddhaan? Kebuddhaan adalah sebuah tingkatan dimana seorang makhluk sudah mengatasi semua kekurangannya sampai selesai, sampai tidak bersisa sama sekali. Dan di sisi lain adalah seorang makhluk yang sudah meningkatkan kualitasnya hingga tingkat yang paling sempurna. Setiap kali kita mencapai suatu kualitas, setiap kali itu pula kita semakin dekat ke pencapaian Kebuddhaan. Setiap kali kita mengurangi suatu kekurangan, setiap kali itu kita seperti Buddha yang mengatasi semua kekurangannya.

Itu adalah penjelasan dari aspek yang pertama, bagaimana penjelasan tentang bagaimana kita semakin dekat ke pencapaian Kebuddhaan. Berikutnya ada aspek penjelasan yang kedua. Kalau kita bertumpu pada Guru Spiritual dengan benar, berarti kita akan melayani Guru Spiritual. Yang dimaksud melayani Guru Spiritual contohnya misalnya kita memberikan persembahan. Ketika kita memberikan persembahan kepada Guru Spiritual ini juga memberikan dampak atau akibat kita semakin dekat ke pencapaian Kebuddhaan. Mengapa bisa demikian? Karena apa yang dimaksud dengan pencapaian Kebuddhaan itu, kita butuh namanya kebajikan yang sangat besar sekali. Akumulasi kebajikan yang luar biasa besar sekali. Ada istilah ataupun pujian kepada Buddha yang mengatakan “Engkau yang tubuh jasmaninya terbentuk dari jutaan dan jutaan kebajikan”. Jadi kita tahu untuk menjadi seorang Buddha itu merupakan produk atau hasil dari kumpulan kebajikan yang luar biasa besarnya. Oleh sebab itu, kalau kita ingin mencapai yang



namanya Kebuddhaan, kita harus mengumpulkan kebajikan yang sangat besar sekali dan kebajikan yang besar itu bisa kita dapatkan ketika kita melayani dan melakukan persembahan kepada Guru Spiritual.

Di antara semua metode untuk mengumpulkan kebajikan yang luar biasa besarnya, cara yang terbaik adalah menyenangkan hati Guru kita.

Bagaimana penjelasannya bahwa kalau kita melakukan persembahan kepada seorang Guru yang mengajarkan ajaran yang tanpa cela kepada kita bisa menghasilkan begitu banyak kebajikan? Penjelasannya adalah sebagai berikut. Ketika kita bertumpu kepada Guru Spiritual dengan benar, dan ketika kita melakukan persembahan kepada Guru kita itu, pada saat itu semua Buddha dari sepuluh penjuru dan ketiga masa, memasuki tubuh Guru kita, dan ketika masuk ke tubuh Guru kita itu, semua Buddha dari sepuluh penjuru dan ketiga masa menerima persembahan yang kita berikan tersebut. Itulah sebabnya mengapa kita melakukan persembahan kepada Guru Spiritual ini jauh lebih bermanfaat dan sangat produktif bagi kita untuk menghasilkan kebajikan dibandingkan kalau kita melakukan persembahan kepada Buddha secara langsung.

Secara umum perlu Anda ketahui di sini bahwasanya bukan berarti, saya rasa Anda semua di sini tahu, bukan berarti ketika kita sudah melakukan persembahan kepada Buddha dengan serta merta Buddha menerima persembahan kita. Di sisi lain kalau kita bertumpu kepada Guru Spiritual kita dengan benar, dan kita melakukan persembahan kepada Guru, persembahan itu akan



diterima oleh Guru tersebut.

Manfaat yang kedua juga terbagi menjadi dua aspek, yaitu manfaat yang kedua kita akan menyenangkan semua penakluk. Semua penakluk maksudnya semua Buddha. Aspek pertama menjelaskan manfaat kedua ini adalah bagaimana cara kita menyenangkan semua penakluk? Caranya adalah kita memenuhi harapan Buddha kepada kita. Ketika kita bertumpu pada guru spiritual dengan benar, ketika itu pulalah kita memenuhi harapan Buddha kepada kita. Itu aspek yang pertama. Yang kedua, aspek yang kedua juga kita menyenangkan semua penakluk dengan cara kita memberikan persembahan kepada Guru Spiritual.

Tadi sudah dijelaskan, bahwasanya ketika kita bertumpu kepada Guru Spiritual dengan benar, kemudian kita melakukan persembahan kepada Guru Spiritual, maka melalui Guru Spiritual ini para Buddha dari sepuluh penjuru dan tiga masa masuk dalam diri Guru Spiritual dan menerima persembahan yang kita berikan tersebut. Anda mungkin bertanya-tanya bagaimana cara kerjanya kok bisa seperti itu?

Penjelasannya seperti ini. Semua Buddha memiliki pemikiran yang sama persis untuk kita. Semua Buddha memiliki aspirasi atau keinginan yang sama persis untuk kita yaitu supaya kita dan semua makhluk itu bisa mendapatkan semua kebahagiaan dan tidak lagi harus menderita. Itu adalah aspirasi semua Buddha, dan tidak ada aspirasi yang lebih besar lagi dibandingkan aspirasi ini yang dipancarkan oleh para Buddha kepada semua makhluk. Oleh sebab itu, karena para Buddha ingin menolong kita, ingin kita bahagia,



tidak ingin menderita, para Buddha terus menerus berkeinginan untuk mengajari kita. Akan tetapi, bagi kita untuk menerima ajaran dari para Buddha, kita harus memenuhi persyaratan atau kondisi dulu.

Misalnya persyaratan-persyaratan yang harus kita miliki adalah kita harus memiliki yang namanya kualitas keyakinan. Ketika kita memiliki keyakinan kepada seorang Guru Spiritual, kondisi itu tercapai. Ketika kondisi itu tercapai, barulah para Buddha bisa menolong kita dan para Buddha, melalui para Guru Spiritual bisa menolong kita. Dengan cara seperti ini, sebagai contoh, bisa dibilang para Buddha dari sepuluh penjuru dan tiga masa tersebut masuk ke dalam tubuh Guru Spiritual kita dan menerima persembahan yang kita berikan. Para Buddha tidak bisa menolong kita secara langsung karena di sisi kita sendiri yang tidak memiliki karma, tidak memiliki cukup kebajikan untuk bertemu Buddha secara langsung. Tapi, kita bisa ditolong melalui seorang Guru Spiritual, melalui sosok seorang Guru Spiritual. Dengan catatan kita bertumpu kepada Guru Spiritual dengan benar. Yang dimaksud dengan bertumpu kepada Guru Spiritual dengan benar, yaitu kita memiliki keyakinan. Kalau kita memiliki keyakinan barulah Buddha bisa menolong kita melalui sosok Guru Spiritual, dan dengan melalui keyakinan ini kita melakukan persembahan kepada Guru Spiritual. Ketika itulah Buddha melalui Guru Spiritual menolong kita dan menerima persembahan kita.

Jadi kembali lagi, semua Buddha dari ketiga masa dan sepuluh penjuru tanpa kecuali, semua Buddha setiap saat senantiasa ingin



menolong kita, senantiasa ingin menolong semua makhluk, termasuk diri kita sendiri, saat ini. Akan tetapi, semua Buddha tersebut tidak bisa melakukannya secara langsung karena dari sisi kitanya sendiri kita kurang kebajikan. Jadi satu-satunya cara bagi para Buddha untuk menolong kita adalah melalui perantara, yaitu seorang sosok Guru Spiritual.

Dikarenakan oleh halangan kita sendiri dan kurangnya kebajikan dari sisi kita sendiri, kita tidak bisa bertemu dengan para Buddha secara langsung. Tapi selama kita memiliki yang namanya keyakinan, kita bisa bertemu sosok seorang Guru Spiritual dan dari situ kita bisa ditolong oleh para Buddha.

Jadi apa yang bisa kita simpulkan dari sini adalah kita harus bisa merenungkan dan kita harus berpikir kalau saya bisa membangkitkan keyakinan yang bisa membuat saya melihat Guru sebagai Buddha yang sesungguhnya, maka saya akan mendapatkan keuntungan yang luar biasa besarnya. Akan mendapatkan manfaat-manfaat yang besar sekali yaitu delapan manfaat yang sudah dijabarkan di sini. Sampai di sini untuk sesi sore ini, sesi malam ini.

[Bersambung..]



MENGHORMATI BUKU DHARMA

Buddha Dharma adalah sumber sejati bagi kebahagiaan semua makhluk. Ia menunjukkan cara mempraktekkan dan memadukan ajaran ke dalam hidup Anda, sehingga Anda menemukan kebahagiaan yang diidamkan. Karena itu, benda apa pun yang berisi ajaran Dharma, nama guru Anda, atau wujud-wujud suci, jauh lebih berharga daripada benda materi apa pun dan harus diperlakukan dengan hormat. Agar terhindar dari karma tidak bertemu dengan Dharma di kehidupan yang akan datang, jangan letakkan buku Dharma (atau benda suci lainnya) di atas lantai atau ditimpa benda lain, melangkahi atau duduk di atasnya, atau menggunakannya untuk tujuan duniawi seperti mengganjal meja yang goyah. Mereka seharusnya disimpan di tempat yang bersih, tinggi, dan terhindar dari tulisan-tulisan duniawi. Bungkuslah dengan kain ketika sedang dibawa keluar. Demikianlah sedikit saran bagaimana memperlakukan buku Dharma.

Jika Anda terpaksa membersihkan materi-materi Dharma, mereka tidak seharusnya dibuang begitu saja ke tong sampah, namun dibakar dengan perlakuan khusus. Singkatnya, jangan membakar materi-materi tersebut bersamaan dengan sampah-sampah lain, namun terpisah sendiri. Ketika terbakar, lafalkanlah mantra OM AH HUM. Ketika asapnya membubung naik, bayangkan ia memenuhi seluruh angkasa, membawa intisari Dharma kepada seluruh makhluk di dalam enam alam samsara, memurnikan batin mereka, mengurangi penderitaannya, dan membawa seluruh kebahagiaan bagi mereka hingga pencerahan. Sebagian orang mungkin merasa praktek ini tidak lazim, namun tata cara ini dijelaskan menurut tradisi buddhis. Terima kasih.



DEDIKASI

Semoga kebajikan yang dihimpun dengan mempersiapkan, membaca, merenungkan dan membagikan buku ini tersebar kepada kebahagiaan semua makhluk. Semoga semua Guru Dharma berumur panjang dan sehat selalu. Semoga Dharma menyebar ke seluruh cakupan angkasa yang tak terbatas, dan semoga seluruh makhluk hidup segera mencapai Kebuddhaan.

Di alam, negara, wilayah atau tempat mana pun beradanya buku ini, semoga tiada peperangan, kekeringan, kelaparan, penyakit, luka cedera, ketidakharmonisan atau ketidakbahagiaan. Semoga hanya terdapat kemakmuran besar. Semoga segala sesuatu yang dibutuhkan dapat diperoleh dengan mudah dan semoga semuanya dibimbing hanya oleh guru Dharma yang terampil, menikmati kebahagiaan dalam Dharma, memiliki cinta kasih dan welas asih terhadap semua makhluk hidup dan hanya memberi manfaat, tidak pernah menyakiti satu dengan lainnya.